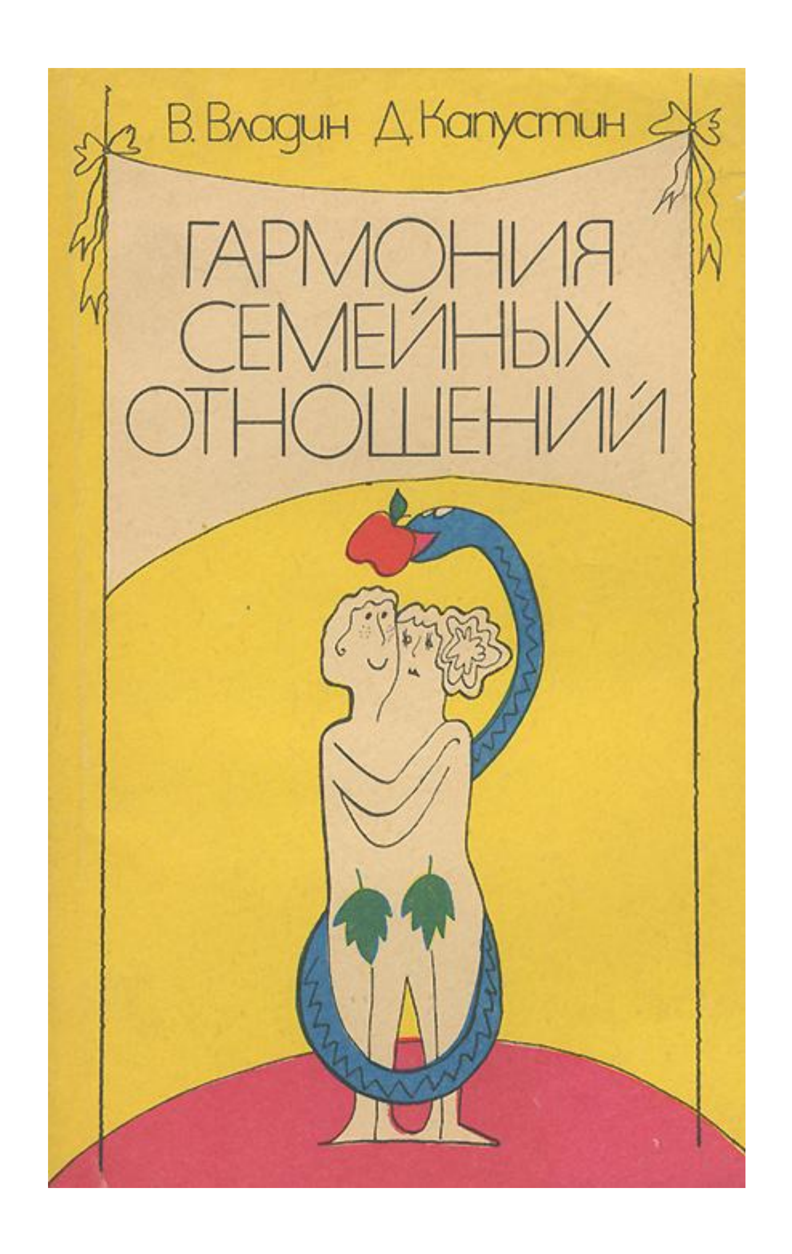


Владислав Владин Дмитрий Капустин
Гармония семейных отношений

«Гармония семейных отношений»: Вышэйшая школа; Минск; 1988
ISBN 5-339-00106-7

Аннотация

Рассмотрены биологические основы пола, этапы развития сексуальности человека в возрастном аспекте, принципы полового воспитания детей и подростков, психофизиологические особенности супругов, психогигиена половой жизни, главные причины дисгармонии брачных отношений. Даны практические советы по достижению супружеского благополучия.

Для широкого круга читателей.

Владислав ВЛАДИН, Дмитрий КАПУСТИН
ГАРМОНИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

К НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Думается, мы можем быть с вами откровенными. Хотим надеяться, что вы нас поймете.

В своей первой книге «Гармония брака» мы указали адрес Консультации по проблемам семьи и брака, поместили небольшую анкету и просили написать нам .

Писем пришло много. И мы были от души рады им — они помогали в работе и послужили основой для написания второй книги — «Интимный мир семьи». В ней мы уже не просили отвечать на вопросы анкеты, но адрес Консультации вновь указали .

За годы, прошедшие с тех пор, мы получили около двух тысяч писем. Если принять, что на «обработку» каждого из них уходит в среднем полчаса (а бывает и больше, поскольку многие пишут настолько неразборчиво, что каждое слово приходится буквально расшифровывать), то нетрудно подсчитать, сколько времени требуется на ответы — 25 рабочих недель. И это не считая писем (их было еще больше) с просьбой выслать книгу, которые, однако, тоже приходилось читать .

Чтобы не затрагивать больше вопрос о приобретении книгу скажем — ни издательство, ни Консультация не являются торгующими организациями, поэтому никакими возможностями по удовлетворению читательского спроса не располагают .

Но вернемся к письмам, в которых к нам обращались за помощью. Собрав их вместе, мы, пользуясь известной методикой выявления типичного по частотному признаку, отобрали наиболее характерные ситуации и написали эту, третью, книгу, которая сейчас у вас в руках, уважаемый читатель. Во многом она похожа на обе предыдущие (даже по названию видно, что она «выросла» из них), но отличается именно стремлением к типичному, часто встречающемуся.

*Конечно, мы не можем и не хотим запрещать никому высказывать о книге свои замечания * давать оценки, упрекать в чем-либо авторов или рекомендовать им что-нибудь на будущее. Во всех остальных случаях не спешите браться за перо. Лучше еще раз перечитайте отдельные главы — в них наверняка окажутся ответы на взволновавшие вас вопросы .*

Авторы, 1987 г.

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ

Сам Энгельс относил,
Свергая царства,
Вопрос семьи
К вопросам государства.
В. Федоров

«Как вы считаете, можно ли полностью раскрепоститься (как вы призываете) с женой в интимной обстановке, если в этой комнате живут еще двое взрослых детей?..»

«Покажите, в каком законе записано, чтобы детей после развода оставлять только матерям…»

«Чем все же ученые объясняют столь большое число разводов в настоящее время? Лично я думаю, что все это от вседозволенности и распущенности…»

«За все 7 лет я не слышал от жены ни одного ласкового слова, одни упреки…»

«Что ему еще было надо: и сыт, и всегда в чистой рубашке, и дома порядок…»

За последние 30–50 лет в нашей стране произошли две демографические революции. Они тесно связаны между собой, обусловливают одна другую, поэтому вполне оправданно рассматривать их вместе. А начиналось это так:

— Восстановим из руин наш родной Минск…

— Молодежь, Братская ГЭС объявлена Всесоюзной комсомольской стройкой…

— БАМ зовет вас…

За послевоенные годы не менее 100 млн человек уехали из родных мест, порвали (или просто ослабили) отношения с родными и родственниками, соседями и друзьями. Это привело к тому, что в 1985 г. число сельских жителей в стране уменьшилось до 17,5 %, и представлены они преимущественно пожилыми и престарелыми людьми.

Такая массовая миграция населения не могла не сказаться на семье. Во-первых, на смену долгие столетия господствовавшей в России патриархальной семье пришла семья супружеская, или нуклеарная. Во-вторых, значительно изменились условия существования семьи. Но прежде чем перейти к разговору об изменившихся условиях, остановимся на различиях между патриархальной и супружеской семьями.

Патриархальную семью правильнее было бы называть не семьей, а, предположим, кланом (к сожалению, более точного термина в русском языке нет) или прайдом или как-нибудь еще в этом роде, поскольку фактически под одной крышей находилась не одна семья, а несколько, причем не только по «вертикали», но и по «горизонтали». Жили дед с бабой (или одна баба), жили двое-трое их детей — женатых, как правило, сыновей, несколько внуков.

Помня о диалектическом законе единства и борьбы противоположностей, мы не станем

давать однозначной оценки семье патриархальной, утверждая, например, что она была лучше семьи нуклеарной. Просто отметим некоторые ее особенности. В частности, в патриархальной семье обязательно были мужчины. Было много разнообразного физического труда. Каждый член семьи имел свои обязанности. Супружеские пары образовывались по каким угодно мотивам, но то, что первым среди них была не любовь, бесспорно…

В патриархальной семье существовал семейный совет и вина за принятие неправильных решений распределялась на всех поровну. Половая активность даже молодых членов патриархальной семьи была низкой, а по сравнению с современной семьей — и очень низкой — сказывалось и отсутст-вне противозачаточных средств, и запрет производить аборты, и многократные беременности. К тому же намного короче был период половой активности.

Хотя непосредственно к патриархальной семье это относится меньше, сюда, видимо, следует добавить и такую деталь — живя в деревне, в окружении родных и родственников, друзей, знакомых, каждый человек был постоянно на виду, под контролем, и члены семьи имели возможность оперативно реагировать на то или иное его поведение.

Резкий отток людей из деревни в город и замена патриархальной семьи супружеской стали главными явлениями в демографии последних десятилетий.

Очевидно, за супружеской семьей будущее — именно такая семья отвечает потребностям современных людей. Но пока еще она переживает этап становления, не полностью осознала и обозначила свои особенности и преимущества, не приобрела необходимой устойчивости. И отсюда значительное количество разводов, рост которых начал регистрироваться примерно с середины 60-х годов. Правда, в последнее десятилетие число разводов стабилизировалось, но достигло к этому времени большой цифры — почти миллион в год. Если иметь в виду, что в стране около 70 млн семей, то распадается их примерно 1,4 %.

Какие еще, кроме упомянутых, особенности у современной семьи? Подчеркиваем, мы не оцениваем эти особенности, не утверждаем, хороши они для семьи или плохи, а просто называем их.

Улучшились бытовые условия семей. Горожанам не приходится ухаживать за скотом, заготавливать сено, чистить хлев, сажать, обрабатывать и выкапывать картофель, пилить и колоть дрова, носить из колодца воду. Нет у большинства горожан сада-огорода, кур или нутрий, индюков или кроликов, гусей или уток… Меньше стало тяжелого физического труда и на производстве. В то же время повысилась калорийность пищи, увеличилось в ней количество жиров, а с ними и жирорастворимых витаминов, среди которых и витамин Е — так называемый витамин «плодородия», повышающий сексуальность.

Большинство семей имеет сегодня отдельную квартиру (а скоро в соответствии с решениями XXVII съезда КПСС отдельную квартиру будет иметь каждая семья) или в крайнем случае комнату. Следовательно, возможности чисто бытового плана для активизации полового компонента в браке увеличились. Все это привело к тому, что половая жизнь в браке стала явлением регулярным, обычным, частым. Но если что-то совершается регулярно, часто, то у многих это вызывает, во-первых, привыкание, шаблон, выработку стереотипа, т. е. утрачивает значительную долю привлекательности, а во-вторых, демаскирует ту внутреннюю слабость половой функции, которая в противном случае могла бы существовать десятилетиями, ничем не проявляя себя.

Речь идет о том, что проявляется, демаскируется слабая половая конституция некоторых мужчин. Вообще все мужчины по этому признаку делятся на три категории — сильную, среднюю и слабую. В одной из последующих глав мы рассмотрим этот вопрос более подробно. Здесь же только укажем — даже без нарушений и ошибок мужчины слабой половой конституции оказались в нелучшей ситуации, что требует определенной коррекции семейных отношений.

Отличительной особенностью современных семей стали улучшившиеся материальные условия и изменение бюджета времени. Большинство семей сегодня имеет и лишние деньги,

и избыток свободного времени (по подсчетам социологов, 37 % активного времени городской семьи — досуг), что позволяет ездить в любую часть страны на отдых, на экскурсии, приобрести автомобиль… Увеличивается возможность знакомств, в том числе сомнительных; внебрачных половых связей…

В определенной степени независимо от демографических революций, но одновременно с ними произошли изменения, которые также повлияли на современную семью. В частности, возросла грамотность населения, особенно женщин. Грамотность общая, профессиональная, сексуальная. Последнее имеет непосредственное отношение к нашей теме. Так, профессор З. Шнабль, сексопатолог из ГДР, в книге «Mann und Frau intim», изданной в 1977 г., пишет, что еще 20 лет назад ни одна из его пациенток не знала, что такое оргазм и что его достижение очень желательно при интимной близости.

Можно смело утверждать, что ни в 1957 г., ни десять лет спустя, не знали об этом и многие советские женщины. По крайней мере в предисловии к «Новой книге о супружестве» Р. Нойберта, вышедшей на русском языке в 1969 г., профессор В. Колбановский пишет: «Советские читатели еще не привыкли к подобным беседам, хотя они весьма поучительны и крайне необходимы. Некоторые читатели, возможно, будут даже шокированы. Им может показаться, что смелое вторжение автора в «запретную зону» неприлично…»

Сегодня книг, статей, кинофильмов, лекций на эти «запретные» темы достаточно для того, чтобы каждая женщина об оргазме слышала. А поскольку не на словах, а на деле у нас обеспечена эмансипация женщины и государство очень многое делает для того, чтобы помочь женщине-матери, особенно оставшейся с ребенком или детьми без мужа, то нет ничего удивительного в такой особенности современной семьи, или, вернее, в распаде семьи, — 60–70 % разводов в середине 80-х годов совершались по инициативе женщин.

Женщина не боится остаться без мужа — детей, как правило, присуждают ей, материально она в большинстве случаев обеспечена, так для чего, спрашивается, терпеть мужа-пьяницу, мужа, не сумевшего стать мужчиной или ставшего слишком «активным» мужчиной, мужа-импотента, не способного доставить ей сексуальное удовлетворение…

Важно для семьи и такое социально-биологическое изменение человека, как акселерация физического и физиологического развития, увеличение средней продолжительности жизни, а с ней — и периода половой активности.

Сначала об акселерации. Как указывает А. Зельцлер (1968), первая в мире исследовавшая этот процесс, среди девяти признаков, характеризующих проявление акселерации, наряду с большими массой тела и его длиной, более ранним началом прорезывания зубов и т. д. имеют место следующие два: более раннее появление первых регул (менструаций) у девочек нынешнего поколения по сравнению с поколениями прежних десятилетий, отмечаемое у всех слоев населения; ясно выраженное более раннее половое развитие и у мальчиков.

К сожалению, это не сказывается на созревании социальном, которое, наоборот, в силу ряда причин отодвигается на более зрелый возраст. Было время, когда человек, проучившийся в школе 3–4 года, считался грамотным и вполне мог в самостоятельной жизни обеспечить семью всем необходимым. Сейчас молодым людям требуется среднее образование. Еще лучше, если за плечами ПТУ, техникум или институт.

Однако для этого нужны годы. А кровь уже сегодня, в 14–16 лет, переполняют половые гормоны, уже сегодня многие физиологические функции совершаются на уровне зрелого человека. Наличие своеобразных ножниц между физиологией и социологией, незрелость моральных устоев при зрелости половых инстинктов приводит к существенному конфликту, разрешить который удается далеко не во всех семьях.

Но акселерация затрагивает не только детский и подростковый возраст. А. Зельцлер обнаружила, что явление акселерации обусловливает сдвиг срока наступления климакса у женщины к 50 годам, что означает удлинение детородного периода приблизительно на 8 лет.

Отодвинулось и общее старение организма. Уже в 1962–1963 гг. было установлено (акселерация тогда только делала первые шаги), что возрастные изменения, которые

столетие назад считались типичными для 30-летних, теперь характерны для 35-летних.

За прошедшую с тех пор четверть века сдвиги стали более выраженными — и со сроками начала менструаций у девочек, и со сроками наступления климакса (теперь уже последние в значительном проценте случаев приближаются к 60 годам), и с темпами старения. Сегодня уже не пять лет различает одногодков — нашего современника и его деда, а целых десять. Пятидесятилетние чувствуют себя субъективно, а состояние их внутренних органов объективно одинаково с ощущениями и состоянием здоровья 40-летних из прошлого века.

Акселерация и ряд других причин привели к некоторому омоложению брака — в последние годы возраст новобрачных в среднем снизился. Если в 1965 г. средний возраст невест был 24,9 года, женихов — 26,6 года, то теперь соответственно 21 и 23 года. Вроде бы и не на много, но увеличилось число студенческих семей, а также семей, в которых муж вскоре после свадьбы уходит на действительную службу…

Существенная особенность современной семьи, вернее, не семьи, а современной жизни, — громадное количество неполных семей, как правило, семей, в которых нет мужчины. Самый осторожный арифметический расчет показывает, что к концу 80-х годов минимум 13–14 млн детей будут воспитываться одной мамой. В то же время известно, какой бы умной и грамотной мама ни была, правильно воспитать ребенка одна она не может. Тем более — сына.

Здесь уместно вспомнить слова А. С. Макаренко: «Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни. Даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как радуетесь или печалитесь, как обращаетесь с друзьями и врагами, как вы смеетесь, читаете газету — все это имеет для ребенка большое значение».

Развод, в результате которого ребенок воспитывается в неполной семье, оказывается миной замедленного действия — он способен вызвать крушение и той семьи, которую образует этот ребенок, став взрослым. Среди многочисленной почты, полученной нами после выхода в свет предыдущих книг («Гармония брака» и «Интимный мир семьи»), есть письма и на эту тему.

> «Уважаемые доктора, помогите, если это в ваших силах. Уже четыре года, как я вышла замуж за очень хорошего человека. Мой Андрей искренне любит меня и маленького Олежку, он не пьет и не курит. Но вот счастья в нашей семье нет, более того, с рождением ребенка семья стала не такой монолитной, как была раньше. Я думаю, все дело в том, что Андрей вырос без отца, он не знает, как должен себя вести мужчина в семье, все время я должна им руководить. Он не знает, что он может и должен делать, раздражается, если я говорю сделать то-то и то-то. Но и не говорить я тоже не могу — тогда мусорное ведро будет стоять полным неделю…»

Еще одна особенность современной семьи — высокий уровень специализации и квалификации многих наших граждан. Люди интеллектуального труда больше нуждаются в анализе и оценке своей деятельности, но дать такую оценку могут, как правило, немногие, чаще всего те, кто работает рядом. И отсюда ставшая острой в последние годы проблема так называемого «служебного романа». По данным некоторых обследований, сегодня чуть ли не половина всех случаев измен приходится именно на «служебный роман». Как указывают авторы, проводившие такие исследования, далеко не всегда здесь речь идет об изменах, которые обозначаются термином «внебрачные половые связи», поскольку половых связей как таковых нет. Но взаимные симпатии, «орошение чужой жилетки слезами» имеют место. Нередко и такая платоническая любовь, измена без физического компонента, действует на семьи разрушительно.

Есть еще две взаимосвязанные проблемы, о которых необходимо упомянуть. Первая —

малодетность современных семей. В большинстве из них по одному ребенку, примерно в 40 % — по два и буквально на пальцах можно сосчитать те, где детей четверо и больше. Малодетность же имеет продолжение в будущем — родители, старея, часто становятся обузой для единственного сына или дочери. Особенно это проявляется тогда, когда дети живут отдельно. В патриархальной семье подобного не возникало. Следовательно, вторая проблема — уход за престарелыми. А их становится все больше. Так, в начале 1987 г. на учредительном собрании Всесоюзного совета ветеранов войны и труда была названа цифра — в стране более 50 млн человек преклонного возраста.

Мы перечислили не все проблемы современной семьи, поскольку ряд из них будет рассмотрен в дальнейшем изложении. В этой главе нам хотелось лишь схематически обрисовать круг вопросов, которым посвящена книга, и сделать несколько неожиданный и смелый вывод — счастье и благополучие семьи сегодня обусловливают во многом не те, что несколько десятилетий назад, факторы.

Супружеская семья, как уже отмечалось, в значительно большей степени, чем патриархальная, активна в половом отношении, сексуальный момент в ней играет несравненно более важную роль, особенно спустя несколько лет после свадьбы. И поэтому сейчас встает задача обучения супругов искусству интимных отношений, половой любви, культуре семейной жизни.

Одной из серьезных ошибок воспитания можно считать то, что во многих семьях интимная жизнь в браке предполагает только половой акт. А это неверно. Сексуальный компонент — это и флирт, и ухаживание, и любовная игра, и оказание взаимных знаков внимания, и цветы, и подарки, и поцелуи, и ласковые слова и прозвища, и многое-многое другое.

К сожалению, даже в молодых, озаренных взаимной любовью (а таких теперь большинство) семьях далеко не всегда супруги позволяют себе подобные отношения. Стоит же прожить вместе несколько лет, и про поцелуи, не говоря уже об ухаживании и цветах, многие забывают. Как помочь этой беде? Как возродить (или, может быть, не возродить, поскольку такие отношения всегда были редкими), как поднять отношения в сегодняшних семьях до таких высот? Рецептов нет, по крайней мере нам они неизвестны. Супружеская семья еще переживает период «детских болезней», ищет себя, формирует свои ритуалы и закономерности. И мы можем лишь рассуждать на эту тему, очерчивать те или иные «болевые точки», почти не зная, как их лечить.

Тем не менее мы бы никогда не взялись за эту книгу, если бы не имели тысяч (мы не преувеличиваем) благодарственных писем от читателей предыдущих двух книг — они оказались полезными многим семьям, хотя конкретных советов почти не содержали. Одна из читательниц, напри-мер, написала: «Думаю, что ваша рекомендация общего плана — «раздеваться для любимого мужа, а не в его присутствии», дала больше, чем если бы был помещен конкретный совет — что и в каком порядке снимать. Рекомендация, во-первых, заставила задуматься в принципе о совершаемом регулярно действии, а во-вторых, проявить выдумку и фантазию. Если бы все было расписано, ни я, ни муж такого удовольствия не получили бы».

Мы рады, что наши намерения и возможности нашли поддержку и были одобрены читателями. Поэтому цель настоящей книги — не определять для вас, уважаемые читатели, узкий коридор со строгими табличками, предписывающими образ действия, как знаки дорожного движения, а только расставить на вашем супружеском пути своего рода вешки, которые бы указывали — здесь мель, здесь омут, здесь сильное течение или подводные камни. И привести примеры, как эти опасные места можно преодолеть или как их преодолевали другие и что из этого получилось.

Иногда узнавание чужого опыта, даже неудачного, оказывается более полезным, чем долгое изложение свода правил, как следует поступить. Ибо каждый человек подсознательно согласен с известным афоризмом «железного» канцлера Бисмарка: «Только дураки учатся на собственных ошибках. Умные люди должны учиться на ошибках других с тем, чтобы не

повторять их».

ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ В БРАКЕ

Душа да душа!..
Замолчи ты, ханжа!
Мы тоже святые,
Но разве же худо.
Что к женам нас манит
Не только душа,
А женского тела
Горячее чудо.
В. Федоров

«Я же замуж выходила, а не в монастырь шла!..»

«Подумать только, он меня не трогал уже больше месяца. Это же ужас какой-то!..»

«Мне пришлось даже завести два календаря: один для месячных, а второй — для наших половых встреч».

«Уверен, если удовлетворить женщину ночью, и днем она будет шелковой».

«Из-за моей слабости я теряю все: жену, детей, квартиру, карьеру и т. д.»

«Значение половой жизни в современной семье велико. Обычно все стремятся к гармонии , но *не все ее достигают. Мешают воспитание, традиции, отсутствие специалистов. Многие подводные камни современной семьи* — в *половой сфере».*

Знаменитый французский философ XVI в. М. Монтень в своей книге «Опыты» писал: «Брак — священный и благородный союз; вот почему наслаждения, которые он нам приносит, должны быть сдержанными, серьезными, даже в некотором роде строгими. Это должна быть страсть совестливая и благородная. И поскольку основная цель такого союза — деторождение, некоторые сомневаются, дозволительна ли близость с женой в тех случаях, когда мы не можем надеяться на естественные плоды…»

Известный философ-материалист А. Бебель, характеризуя силу и значение сексуальной потребности человека, в книге «Женщина и социализм» приводит такие высказывания различных авторов. «Половая потребность есть самое совершенное выражение воли к жизни, вместе с тем концентрация всех желаний… Выражение воли к жизни концентрируется в половом акте, а этот акт есть ее самое решительное выражение». Или: «Половая потребность острее крика, которым укрощают диких слонов, она горячее пламени, она подобна стреле, вонзающейся в дух человека».

Как видим, в литературе имеются две диаметрально противоположные точки зрения на один и тот же вопрос. Чем это объяснить? Может быть, изменившимися с XVI в.

потребностями человеческого организма? Нет, только не этим. Тем более что цитату о диких слонах Бебель приписывает Будде, а первую берет у своего современника.

Как утверждает наука, физиология человека за последние несколько десятков тысяч лет практически не изменилась. Все дело в господствующей в то или иное время морали, в этических нормах. И подтверждает это сам Монтень: «…Итак, я хочу от имени этих наук (философии и теологии. — *В. В., Д. К.)* наставить мужей (если еще найдутся такие, которые и в браке сохраняют неистовство страсти), что даже те наслаждения, которые они вкушают от близости с женами, заслуживают осуждения… Эти бесстыдные ласки, на которые толкает нас первый пыл страсти, не только исполнены непристойности, но и несут пагубу нашим женам. Пусть лучше их учит бесстыдству кто-нибудь другой…»

Наша социалистическая мораль не принимает, да и не примет в будущем совет Монтеня: «Пусть лучше бесстыдству их учит кто-нибудь другой». (Понятно, что речь в данном случае идет не о «бесстыдстве» как таковом, а о наслаждениях, которые становятся возможными при интимной близости мужей со страстно любимыми женами.)

Для нас брак — священный союз, «демографический фундамент общества, одна из главных ячеек, которая поддерживает его рабочий потенциал». Это — из выступления писателя и социолога Ю. Рюрикова, члена общественного совета по проблемам службы семьи при «Неделе». И надо сказать, что если и не все в обыденной жизни выражают свои мысли так законченно и официально, то в абсолютном большинстве думают именно так. И не только в Советском Союзе. По крайней мере общественный опрос, проведенный в 1977 г. журналом «Болгарская женщина», показал, что 85 % опрошенных категорически отвергают внебрачные половые связи и лишь 15 % уклончиво написали: «Оправдываем в некоторых ситуациях». При опросах различных категорий людей цифры, естественно, могут колебаться. Однако в принципе можно утверждать, что господствующей будет именно такая точка зрения.

Принципы коммунистической морали заложены и в Законе о браке и семье Белорусской ССР, принятом Верховным Советом республики 13 июня 1969 г., и в аналогичных законах других республик. Следовательно, как с точки зрения коммунистической морали, так и с точки зрения юридической в нашем обществе половая жизнь оправдана только в рамках семьи.

Однако мы несколько отклонились от основной темы этой главы — о значении половой жизни в браке. О значении ее для здоровья, создания хорошего настроения, повышения работоспособности у обоих супругов. Показать это нам хотелось бы на конкретных примерах, но прежде небольшое отступление.

…Врачи любой специальности, встречаясь с пациентами, читая лекции, проводя беседы, постоянно отвечают на многие вопросы, касающиеся не только той или иной болезни, но и мер профилактики ее. Однако количество задаваемых им вопросов не идет ни в какое сравнение с тем потоком записок и писем, которые ежедневно получают врачи-сексопатологи. В молодежной же аудиторйи после лекции из одних записок можно составить целый том. А письма… Вот перед нами лежит несколько папок писем в большинстве своем от людей, состоящих в браке. И очень многие, буквально каждое третье или даже второе, содержат практически одинаковые просьбы.

«Доктор, помогите. Прошло 3 (5, 7, 12 и т. д.) лет, как я женился (вышла замуж), но сейчас семья под угрозой распада. Не удается половая жизнь». А дальше — конкретные детали: или муж страдает импотенцией, или у жены выраженная половая холодность, либо у обоих из них эти нарушения отмечаются одновременно.

> «Мне 30 лет. Пять из них я замужем. Супруга своего я очень любила, замуж выходила без малейших колебаний, по любви. Если бы кто-нибудь мне тогда сказал, что всего через пять лет любовь исчезнет, мало того, что ей на смену придет ненависть, я бы просто рассмеялась. Но, увы, сейчас это так. Наши отношения настолько ухудшились, что мы продолжаем сохранять видимость семьи только ради дочери.

Сколько ночей провела я без сна, вспоминая день за днем годы замужества. Анализировала, пыталась стать на место мужа, искала виноватых на стороне. Ну, почему, почему у многих, у большинства моих друзей и подруг, дома все благополучно, а у нас вот жизнь не сложилась. Претензии к мужу? Вроде бы никаких. Не пьет, почти не курит, помогает (даже и сейчас, когда фактически семья распалась) по хозяйству. Зарабатывает неплохо, денег хватает не только на «жизнь», но и на маленькие «удовольствия» — иногда ресторан или дорогой подарок. Летом — на Черное море. Но это, если говорить о претензиях разума. А вот в интимном плане как мужчина он меня не удовлетворяет. Когда у него «не получилось» один раз, другой, я ничего не сказала, даже успокоила, помнится, — не расстраивайся, мол, не так это и важно. Но когда «не получилось» и десять, и сто раз. я уже не могла сдержаться.

Постоянная неудовлетворенность сделала меня раздражительной, вспыльчивой, нервной. Я могу накричать на дочь, нагрубить мужу, резко оборвать коллегу, чего раньше себе никогда не позволяла. Может быть, поэтому, хотя врачи никогда не расспрашивали меня об интимной стороне семейной жизни и ничего не рекомендовали в подобном плане, в последние годы я часто болею. Серьезного ничего не находят, успокаивают, некоторые вообще считают меня симулянткой. А я ничего не могу с собой поделать.

Доктор! Вы, вероятно, лучше других (такая уж у вас специальность) знаете, может ли недостаточная половая жизнь приводить к таким явлениям. И можно ли помочь мне и моему мужу, помочь нам обоим сохранить семью, вернуть в нее любовь и счастье…»

«…Уважаемый доктор! Пишет вам ваш бывший пациент Л. Может быть, помните, мы с женой были у вас около года назад на приеме, а потом я ходил на лечение. Давно собирался написать вам, да хотел убедиться, что вылечился, что в семье наступило не временное перемирие, а прочный мир. Теперь-то я в этом уверен и в полном своем излечении уже не сомневаюсь. И только с ужасом вспоминаю те несколько лет постоянных ссор, размолвок, конфликтов, беспрерывного терзания друг друга намеками и оскорблениями, которые чуть-чуть не привели к нашему разводу.

Как много мы поняли (особенно я) после беседы с вами. И какая замечательная стала у нас жизнь после моего лечения. Спасибо вам преогромное…»

Письма можно цитировать и цитировать, и мы еще не раз обратимся к ним. Но уже и сказанного достаточно, чтобы сделать вывод — интимные отношения с последующей глубокой психофизиологической разрядкой есть логическое и естественное проявление любви мужчины и женщины, есть акт наивысшего наслаждения, оказывающего благотворное влияние на все стороны семейной жизни. Как справедливо подчеркивают многие авторы, половая любовь не является единственным звеном в цепи Гименея. Однако без любви эта цепь разваливается.

Конечно, не следует впадать в другую крайность и абсолютизировать роль половой жизни, как это еще и в наше время пытаются делать последователи буржуазной концепции фрейдизма. Отождествляя человека с животными, они утверждают — бессознательно возникающая мощь полового влечения настолько значительна, что способна поработить сознание человека, подавить вырабатывавшееся веками умение его управлять своими чувствами и желаниями.

Ошибочность подобного взгляда, а тем более вредность его очевидны. Даже сам 3. Фрейд в последние годы жизни не был уже таким категоричным и безапелляционным в своих высказываниях. И если мы до сих пор встречаемся в буржуазной литературе с отголосками концепций начала века, то лишь потому, что чисто медицинская гипотеза

крупного ученого оказалась на руку специалистам совсем из другой области — идеологической. Ведь проще и безопаснее объяснить безудержный рост числа наркоманов, алкоголиков и преступников не социальной беспомощностью капиталистического общества, а следствием конфликта полового инстинкта с нормами морали.

Любовь — самое прекрасное и самое человечное из всех человеческих чувств. Она вдохновляет людей на все лучшие в жизни поступки. Она стоит у изголовья всех величайших творений человеческого гения, стимулирует развитие самых разнообразных талантов. Все благородные порывы души и сердца совершаются под влиянием любви.

Какой любви — духовной? Половой? Мы считаем, что даже постановка подобного вопроса кощунственна. Любовь едина, а духовный и половой компоненты — лишь разные стороны одной медали. И именно в единении этих компонентов заключается истинная любовь.

Одной из функций семьи является продолжение человеческого рода. А это, как вполне понятно, обусловливает наличие половой жизни. Правда, сейчас можно достаточно четко определить, с какой целью совершается интимная близость: ради рождения потомства или для получения удовольствия. Однако в любом случае интимное общение любящих людей дает необычайно большой психоэмоциональный заряд, стимулирует все жизненные силы организма. Отсюда ясно, что интимная сторона брака приобретает особое значение в жизни человека.

Особое, но не во всех семьях главное, ибо важность этой функции для различных людей не одинакова в зависимости от громадного количества причин: наследственности, индивидуального развития, полового воспитания, отношения к супругу и т. д. и т. п. Имеются семьи, в которых актуальность половых отношений чрезвычайно низка и ритм половой жизни не превышает нескольких сближений в год. Встречаются даже такие семьи, где относительно молодые супруги половой жизнью не живут месяцами, но тем не менее не считают и не называют себя несчастливыми. Возможно, низкая значимость сексуального компонента у них компенсируется большой психологической совместимостью, общностью интересов, увлечений, целей.

В ряде же случаев подобное усугубляется и неправильным половым воспитанием, в основе которого — отсутствие в семье мужчины (как правило, в результате развода) и резко негативная оценка всех мужчин матерью. Примером последнего может служить письмо одного из читателей.

> «…Товарищи авторы книги «Гармония брака». Мне захотелось вступить с вами в откровенный диалог, как вы призывали. Письмо это, наверное, получится злым, тем не менее я очень прошу дать на него ответ. Решился написать я не сразу после прочтения вашей книги, а после последствий, которые имели место в результате чтения.
>
> К женитьбе я относился очень серьезно, женился в 25 лет, жене на 5 лет меньше. Откуда берутся дети я знал, но многие вещи, связанные с половой жизнью, были для меня тайной. Жена моя в половом вопросе была более осведомленной — как теоретически, так и практически. Одним из сближающих нас факторов было желание иметь много детей, поскольку детей мы оба очень любим.
>
> Как вы пишете в своей книге, к моему стыду, первое время меня действительно тянуло к половой жизни сильно. Я сам себе поражался, зная, что в этом деле надо быть сдержанным, но меня «несло». Продолжалось это первых два месяца, но все же усилием воли я смог взять этот вопрос под контроль разума — **половая жизнь только ради рождения детей** ! (выделено автором письма. — *В. В., Д. К.)*
>
> В феврале 1980 г. родился сын. Я был рад и счастлив. Жена тогда училась на 4-м курсе института, поэтому все заботы легли на меня и бабушек — спасибо им, они оказывали мне огромную помощь. В обязанности жены входило только кормление грудью и учеба. Через два года Татьяна защитила диплом. Можно было думать о втором ребенке, но жена очень устала, после родов долго была сонливой,

и мы решили, пусть она немного отдохнет, наберется сил.

Я от воздержания в эти два с лишним года ничуть не страдал — работа и сын меня вымотали здорово. Но поскольку жена все еще не хотела второй беременности, я полтора года ни разу не дал «слабины» похоти. Наконец, она сказала, что согласна забеременеть. Состоялся половой акт, она забеременела и родила второго сына. Год сидела с ним, потом вышла на работу. А в один прекрасный день принесла с работы вашу книгу и говорит: «На, почитай. Я тоже хочу жить по-человечески и получать от семейной (надо понимать — половой) жизни удовольствие».

И вот результат. Вся моя систематическая работа с женой по поводу сдержанности в этом вопросе вашей книгой была разбита в прах. Мой ответ был твердым: «Ради детей — да, ради удовольствия — нет!»

Сейчас положение такое — с ее работы была женская комиссия, и прямо вели допрос, а главный упор делали на то, что я с ней не живу регулярной половой жизнью. Жена подала на развод — суд назначен на 21 ноября.

Моя твердость в половом вопросе сейчас воспринимается некоторыми как какая-то болезнь. Но я здоров! Просто свою похоть я сумел взять под контроль разума…

О себе. Мне 32 года, работаю электросварщиком 5-го разряда. Работу свою люблю.

Вырос я с одной мамой — отец оставил нас. когда мне было меньше двух лет. И моя мама ни разу не соблазнилась ни на чье предложение (а она в молодости была очень красивой и видной женщиной) — отдала всю себя мне. Я думаю, именно таких людей, как моя мама, надо возносить на пьедестал почета, а не писать о всяких «кошках», которые только и мечтают получить от мужчин так называемое наслаждение.»

Мы не знакомы с автором письма и не имеем права обижать человека подозрением в каких-либо отклонениях от нормы в плане психики. Но и умолчать о подобной позиции пусть даже и единичных читателей считали себя не в праве — ведь они чьи-то мужья…

Есть такие семьи, где сексуальной стороне жизни придается гипертрофированное значение, т. е. во взаимоотношениях супругов превалирует желание физического обладания друг другом. Такие семьи, в которых основным связующим звеном является половой компонент, наиболее уязвимы, непрочны, поскольку достаточно даже временного снижения половой активности одного из супругов (а от подобного никто не застрахован, более того, это процесс закономерный), как это вызывает протест второго. В семьях такого рода мужчина и женщина рассматривают друг друга не как мужа и жену со всеми вытекающими из этого последствиями, правами и обязанностями, а только как сексуального партнера.

Обе эти крайности в жизни встречаются редко. Такие семьи — как два полюса, между которыми размещается все многообразие проявлений сексуальной активности в браке.

Необходимо заметить, что половой жизни в браке, ее влиянию на психологический климат в семье, здоровье и работоспособность супругов долгое время обществом не уделялось должного внимания. Доказательством сказанному может служить подавляющее большинство изданных до недавних пор книг, посвященных проблеме брака и разводов. Измена одного из супругов в них расценивалась как одна из главных причин распада семьи, хотя сегодня уже ясно, что это не причина, а в ряде случаев следствие более глубокого, нередко сексуального конфликта, возникшего в семье иногда задолго до состоявшейся измены.

Возросший интерес нашего общества к личности отдельного человека привлек внимание и к сексуальной стороне его жизни, в частности в браке. И выяснилось, что именно об этом мы знаем мало. Мало, но все же достаточно для того, чтобы выявить тесную взаимосвязь духовного и физического, взаимовлияние психического и сексуального компонентов. Все яснее мы начинаем понимать, что неудачи в интимной жизни оставляют после себя не только разбитые семьи, но и производственные проблемы (снижение

работоспособности, грубость, пьянство), бытовые конфликты (ссоры с соседями, хулиганство на улицах и в общественных местах, опять же пьянство)…

Почему же у любящих друг друга мужа и жены иногда возникает дисгармония в сексуальных отношениях? Причин много. В исключительно редких случаях — это следствие тяжелого заболевания, а в абсолютном большинстве — результат сексологической неграмотности, неумение правильно организовать половую жизнь в браке. Чаще всего речь идет о страданиях, совершенно необязательных, о нарушениях, которые хоть иногда и не легко, но можно излечить.

Долгое время считалось, что учить людей искусству любви нет необходимости — обо всем, мол, позаботилась мать-природа, снабдив каждого инстинктом продолжения рода. Прежде всего это касалось женщины, которой, согласно таким представлениям, надлежало играть пассивную роль в семейной половой жизни. Вероятно, то был отголосок тех социальных отношений, которые сложились еще при феодализме, а может, и значительно раньше, когда женщина не имела ни права голоса, ни права выбора при создании семьи, когда ее вообще не спрашивали, любит она будущего супруга или нет. И то, что этот отголосок в определенной степени сохранился до наших дней, большое зло. Ф. Энгельс в книге «Происхождение семьи, частной собственности и государства» писал: «Современная половая любовь существенно отличается от простого полового влечения, от эроса древних. Во-первых, она предполагает у любимого существа взаимную любовь; в этом отношении женщина находится в равном положении с мужчиной» *(Маркс К., Энгельс Ф.* //Соч. — 2-е изд. — Т. 21.— С. 79).

Многие женщины в силу неправильного воспитания резко ограничивают инициативу (во время интимной близости) мужей, не могут принять, согласиться с теми или иными формами половой близости, предлагаемыми мужьями, если они не были ранее к этому подготовлены. Изменение положения тела (тел) при половой близости, отдельные любовные ласки воспринимаются ими как отклонение от нормы, извращение…

Иногда встречаются и противоположные проявления недостаточности полового воспитания. Выйдя замуж, вступив в интимные отношения, молодые женщины считают, что теперь-то уж никаких ограничений быть не может и не должно. И начинают употреблять циничные выражения, обсуждают с мужьями какие-нибудь деликатные подробности, переступают ту грань дозволенности, за которой для мужчин уже не остается никаких тайн.

Конечно, не одни женщины повинны в этом. Не лишено недостатков и сексуальное воспитание мужчин. В частности, только немногие из них знают, что структура полового влечения у женщин значительно отличается от таковой у мужчин, что многие девушки и молодые женщины не испытывают желания половой близости, а соглашаются на нее, уступая настоянию любимого человека. В большинстве же случаев при близости они не достигают психофизиологической разрядки (оргазма) на протяжении нескольких недель, месяцев и даже лет регулярной половой жизни и буквально приносят себя в жертву, естественно, ожидая за это если не благодарности (хотя сказал В. Федоров:

Все жены любят,
Хоть не говорят,
Когда их за любовь благодарят),

то внимания и заботы.

К сожалению, далеко не все мужчины знают, что первостепенное значение в возникновении полового влечения у женщин имеет личностная оценка мужчины, а не всевозможные «технические приемы».

Половая жизнь в браке может быть источником взаимного наслаждения прежде всего тогда, когда оба супруга одинаково желают интимной близости. Хотя так чаще и бывает, относительно нередки другие варианты. Или один из партнеров приболел, или переутомился, или просто уснул — как бы то ни было, но в конкретный момент желание у него отсутствует.

А у второго — появилось. Недостаток такта, уважения к мужу (жене), эгоизм, бесцеремонность могут вызвать отрицательные эмоции и даже продолжительное сексуальное охлаждение.

Чаще супруги, даже искренне и глубоко любящие друг друга, не могут найти общего языка в том, что касается половой близости. Она стесняется высказать ему свои пожелания, он недостаточно внимателен к особенностям ее поведения и не улавливает перехода от одного состояния к другому. В результате опять возникает конфликт, который, как вы понимаете, совсем не обязателен.

А причин для конфликтов немало, ибо много всех нас — людей, среди которых эти конфликты возникают, и каждый непохож на другого, каждый — индивидуальность. Что уж говорить о различиях в характере, психике, если даже по чувствительности, например, к поваренной соли «нормальные» люди значительно отличаются друг от друга (только по этому признаку насчитывается до 100 вариаций).

Поводом для конфликта на сексуальной почве может стать колебание половой активности, обусловленное (у женщин) менструальным циклом или более длинными периодами, связанными с необходимостью чередования фаз активности с фазами отдыха, успокоения.

В. И. Зацепин в книге «О жизни супружеской» описывает пять стадий отношений между супругами, которые наиболее ярко проявляются у людей холерического и сангвинического типа нервной деятельности. Хотя теорию Зацепина нельзя абсолютизировать и считать правильной для всех случаев жизни, с нашей точки зрения, она любопытна.

Первая стадия: наиболее глубокая и страстная влюбленность. В это время с образом любимого связаны только положительные эмоции, любимый одухотворяет любые поступки, он всегда перед мысленным взором. И даже если случается что-либо неприятное (например, не пришел, как договаривались, к началу киносеанса), на него не обижаются, а напротив, жалеют.

Вторая стадия: некоторое охлаждение. Когда нет рядом любимого человека, о нем в этот период могут и не вспоминать, но стоит ему появиться, как тут же наступает эмоциональный подъем. Однако если заставил ждать на условленном месте хоть несколько лишних минут, последует небольшой выговор.

Третья стадия: дальнейшее остывание чувств. Одного только появления уже недостаточно, чтобы вспыхнули положительные эмоции. Нужны уже и ласковые слова, и извинения, и подарки, и проявление внимания. Вот в этот момент, пишет Зацепин, взять бы да уехать одному из супругов в командировку, в экспедицию — прервать на несколько дней общение. И все вернулось бы к первой стадии. Однако… поездки не получилось.

Четвертая стадия: дальнейшее охлаждение отношений. Присутствие супруга вызывает неосознанное раздражение. Те или иные особенности поведения воспринимаются как серьезные недостатки, все чаще возникают размолвки по пустякам. Опоздание на свидание даже на несколько минут воспринимается как запланированное оскорбление.

Пятая стадия: отношение только отрицательное, а присутствие супруга еще и усиливает его. Теперь он уже не ангел, а «гнусный и расчетливый злодей», «подлец» и т. д. Жизнь с ним теряет всякий смысл… Этот этап самый опасный, и в большинстве случаев заявление о разводе подается именно в период наступления пятой стадии.

Ну, а если есть сдерживающие факторы и до развода дело не дошло, то через какое-то время… вновь наступает первая стадия.

Плохо, если индивидуальные циклы у обоих супругов совпадают. Скорее всего дело закончится разводом. Наиболее благоприятно сочетание в противоположных фазах — такая семья, бесспорно, сохранится.

Можно ли каким-нибудь образом воздействовать на супружескую пару с тем, чтобы четвертой и пятой стадий в их отношениях не возникло? Зацепин провел такой эксперимент на добровольцах. И что же выяснилось? Не пережив этих стадий, не дав отдыха любви

(автор называет этот период «сном любви»), супруги испытали потом приступ какой-то странной, по их словам, «припадочной», истерической и тяжелой любви, мучительной для обоих. Проанализировав ситуацию, Зацепин решил больше не экспериментировать, согласившись с утверждением известного французского писателя А. Моруа, что и «любви требуется отдых».

И если мы все-таки рассматриваем эти стадии, то с единственной целью — предупредить поспешные решения, предостеречь от необдуманных поступков.

ПЕРВАЯ БРАЧНАЯ НОЧЬ…

Что неизбежное, оно, конечно.
Уже должно случиться неизбежно,
А лучше бы потом, потом, потом…
В. Федоров

«… И вот уже почти 10 лет чувствую себя виноватой перед мужем…»

«Доктор! Как мне спасти мужа? Ведь он мучается своей неполноценностью и даже по ночам плачет…»

«Если любишь человека, то не имеет значения, что у него было раньше…»

«Если она не согласилась на это даже за месяц до свадьбы, значит, не любит или скрывает, что уже не девушка…»

В жизни человека бывают моменты, от которых зависит не только благополучие семьи, но в принципе — сохранится она или нет. И одним из них является первая брачная ночь.

Почему? Вопрос не простой. И прежде чем мы попытаемся ответить на него, позволим себе небольшое отступление.

…Возьмем самый простой, самый отработанный в эволюции инстинкт — пищевой. Уже новорожденный умеет и сосать, и глотать, а позднее и жевать. И утолить голод, было бы только чем, может любой человек. Но один это делает красиво, изысканно, используя чуть ли не дюжину ножей и вилок, а другой обходится одной ложкой. Если судить по конечному результату (а он одинаков — человек насытился), можно подумать, что разницы в его достижении никакой нет. Но ведь мы — люди цивилизованные. И не можем оценивать свои действия только по тому, добились цели или нет. Нам еще важно, как мы ее добились.

Проницательный читатель уже догадался, какую аналогию мы хотим провести. Да, в первую брачную ночь можно вести себя по-разному — то ли как дикарю «есть руками», то ли как культурному человеку «пользоваться приборами». И хотя результат будет одинаков — дефлорация произойдет, отношения между молодыми супругами окажутся или испорченными, или радостно-возвышенными.

В первую брачную ночь возникает несколько проблем, от решения которых во многом зависит дальнейшая судьба семьи. Мы назовем эти проблемы, попытаемся дать рекомендации, как лучше их разрешить, но, естественно, не сможем ни потребовать от молодоженов (прежде всего— от мужчин) соблюдения указанных рекомендаций, ни проконтролировать выполнение.

Самая главная рекомендация — быть в эту ночь абсолютно трезвым. Отказ от алкоголя

вообще, а не только в первую брачную ночь — веление времени, государственная политика. И если мы, медики, принципиально поддерживаем такую политику в отношении каждого человека в любой период его жизни, то во сто крат сильнее это требование, когда речь идет о первой брачной ночи. Только трезвый человек способен проявить любовь, такт, участие, уважение, которые так важны в первую брачную ночь.

Все женщины, особенно молодые, которые еще и не женщины в известном смысле слова, отличаются повышенной стыдливостью. Предстоящее событие по-настоящему волнует их, делает беспомощно-беззащитными, полностью полагающимися на любовь и рыцарское поведение молодого мужа. Многих тревожит ожидание боли, возможность появления кровотечения. К этому следует добавить, что абсолютное большинство девушек не только не желают интимной близости (другой разговор — понимая, что это неизбежно, они добровольно идут на нее), но и не представляют, какие ощущения при ней наступят. И долг мужа, проявив максимум такта, доставить своей избраннице как можно меньше неприятных минут.

…Закрылась за молодыми дверь, они остались наедине. Выключить свет? Раздеваться самой или подождать, пока это сделает муж? Отнесет ли он на кровать, или первой юркнуть под одеяло? На наш взгляд, если оба супруга искренне любят и уважают друг друга, если они трезвы — ничего страшного не произойдет, даже если новобрачные и не прочитают этой книги и не будут точно знать, что надо делать. Но лучше, если все же знать будут. Прекрасный рецепт поведения дает В. Федоров:

Вот, скажем, буря стань озоровать,
Ей все равно одежду не сорвать,
А солнышко согрело и раздело…

И дальше:

— Наташа!—
Восхищенье и восторг
Так, только так и выразить он смог,
Когда же заиграли светотени,
Сбегая за сорочкой, и когда
Открылись бедра, словом — красота.
Хотел упасть пред нею на колени,
Но лишь — Наташа! — снова произнес,
Взял на руки Наташу
И понес…

Но, бесспорно, проблемой проблем в эту ночь остается первое половое сношение. Перед ним все отступает, тушуется. И суть не в том, что молодые люди не знают, как его проводить (знают, врожденный инстинкт подскажет), а в том, что первое сношение иногда (хотя так и не должно быть) «задает» различные вопросы. Например, практически любой мужчина из каких-нибудь источников, но уже знает, что он должен почувствовать, если плева сохранена. И, к сожалению, некоторые новоиспеченные мужья вместо того, чтобы ласкать молодую жену и самому полностью отдаться любви, с напряжением ожидают, встретит ли его половой член преграду или нет. И если нет…

«…Я вас очень прошу ответить на мой вопрос. Он многое решает, если можно так сказать* во всей моей жизни. Вот он, вопрос: может ли девушка быть не целомудренной?

Я вам вкратце объясню причину моего вопроса. Я недавно женился.

В первую брачную ночь у жены не было крови. Только утром, когда она пошла в туалет, она сказала, что увидела кровь. Может ли такое быть? Я вас очень

прошу ответить на мой вопрос. Если вы не ответите, то он будет мучить меня, может быть, всю жизнь.

Я люблю свою жену, но вот только этот один вопрос очень мучает меня…»

«…Начну свое письмо со слов, с которыми к вам обычно обращаются: «Помогите!»

Помогите мне, пожалуйста, если можно, хоть советом, хоть как-ни-будь. Дело вот в чем. Замужем я уже 4 года; растет у нас дочь — ей 2 года. Половой жизнью я начала жить незадолго до нашей свадьбы.

После первой близости будущий муж кинулся искать пятна крови, которые бы доказывали мою честность, что замуж за него выхожу чистой и непорочной. Но он не нашел никаких пятен. Был большой скандал, оскорбления, вплоть до того, чтобы отменить свадьбу и забрать заявление из загса.

После моих убеждений и клятв, после чтения соответствующей литературы мой жених смирился и вроде бы даже успокоился. Но оказалось, что нет. Мы поженились, но до сих пор, при какой-нибудь ссоре каждый раз он начинает снова и снова упрекать меня, оскорблять и говорить, что до него у меня кто*то был. Но кроме него у меня никого не было, только его я любила и люблю.

Так продолжаться долго не может, чувствую, что скоро наши любовь и семья рухнут и исчезнут. Что мне делать?..»

«…Но самое главное, чем они (муж и его родители) постоянно унижали и оскорбляли меня, — это то, что при первом сношении у меня не было крови. Леня у меня первый в жизни мужчина. Но он мне не поверил. Сказал — я так тебе верил, а ты… Я же тебя любил и даже не пытался быть в чем-то с тобой нахальным. Так ждал этой первой ночи. А ты… Ты просто…

Если бы вы знали, как обидно, стыдно, горько было мне это слышать. Но ведь крови-то действительно не было. А самое обидное — он, кто говорил, что так любит, так верит мне, он прямо в первую ночь обозвал площадным словом…

Теперь это уже все позади, но я до сих пор плачу, вспоминая свою свадьбу, этот самый счастливый, самый светлый для всех день жизни. Да, я не ушла от него тогда — побоялась разговоров. И напрасно. Они все равно были. Но за полтора года я столько натерпелась. И недавно взяла такси, погрузила свое нехитрое имущество и навсегда уехала из опостылевшего дома. Оставила записку — согласна на развод, подавай в суд…»

Не трудно понять, в связи с чем традиции многих народов требовали сохранения девушкой девственной плевы, хотя никакого биологического или социального значения это не имеет. Более того, у некоторых народностей с глубокой древности существовал обычай разрушать девственную плеву далеко до совершеннолетия и не половым путем (использовались «священные» деревья с выступающим сучком). Но, как бы то ни было, эти религиозные пережитки дошли до нашего времени и часть молодых мужей в первую брачную ночь гораздо больше внимания уделяют не ласкам жены, не желанию провести интимную близость максимально тактично и любовно, а именно «поискам пятен крови».

Между тем отсутствие крови далеко не всегда (цифры при этом разные авторы приводят различные, но в среднем можно считать, что у каждой четвертой, а то и третьей девственницы крови при первом сношении не бывает) свидетельствует об отсутствии целомудрия. Есть ряд причин, из-за которых крови при первом сношении можно не увидеть. Возможно недоразвитие девственной плевы, при этом она почти не препятствует введению полового члена и не разрывается. Бывает растяжимая девственная плева, которая, хотя и создает определенную преграду половому члену, за счет растяжения все же позволяет ввести

его полностью без разрыва. Как недоразвитая, так и избыточно эластичная девственная плева разорвутся только во время родов.

В некоторых случаях все как-будто на месте и обычных размеров, однако разрыв происходит в таком участке, где нет или мало крупных кровеносных сосудов. Если же учесть, что из-за страха боли, который у многих девушек силен, сосуды спадаются, а кровь приобретает повышенную вязкость, то кровотечение оказывается практически незаметным и отсрочивается на несколько часов (как в ситуации, описанной в первом письме).

Встречаются девушки, у которых в девственной плеве от рождения отсутствовало отверстие для оттока менструальной крови и в период полового созревания пришлось нарушить целостность хирургическим путем. Наконец, нельзя исключить травмы в детском и подростковом возрасте, которые особенно участились в последнее время.

Короче говоря, причин достаточно много, и все они не имеют отношения к половой распущенности. Но принципиально важно другое — нельзя возлагать на первую интимную близость еще и контрольно-проверочную функцию… Лучше не вести в загс девушку» в порядочности которой есть хоть малейшее сомнение, чем потом из-за случайности исковеркать ей (а часто и себе) жизнь.

Как правило, кровотечение при дефлорации не бывает обильным. Однако и к нему необходимо заранее подготовиться. Во-первых, надо иметь под рукой если не стерильную, то чистую и проглаженную с обеих сторон салфетку. Ну и во-вторых (хотя это может быть и во-первых), перед половым сношением обязательно произвести туалет половых органов. Открытая раневая поверхность весьма чувствительна к малейшему бактериальному загрязнению…

Возобновлять половой акт после дефлорации рекомендуется через несколько суток, в крайнем случае — через сутки. Повторный половой акт следует начинать осторожно, осведомившись у жены, не причиняет ли ей это боль. Нужно помнить, что в норме, даже без учета боли от разрушенной плевы, движения полового члена во влагалище иногда бывают болезненными, если не выделилась специальная смазка, которая уменьшает трение. Выделяется же она непроизвольно, в результате сексуального возбуждения женщины. Однако возбуждение в первые дни может или отсутствовать, или быть недостаточным. Если кровотечение не прекратилось, необходимо обратиться за помощью к медицинским работникам.

Как бы ни сжигала страсть молодых (чаще, правда, только мужа), надо предостеречь их от поспешности в первую брачную ночь. Почему? Вот что пишет по этому поводу М. Монтень: «Новобрачные, у которых времени сколько угодно, не должны торопиться и подвергать себя испытанию, пока не готовы к нему; и лучше нарушить обычай и не спешить с воздаянием должного брачному ложу, где все исполнено волнения и лихорадки, а дожидаться, сколько бы ни пришлось, подходящего случая, уединения и спокойствия, чем сделаться на всю жизнь несчастным, пережив потрясение и впав в отчаяние от первой неудачной попытки».

А неудачи бывают. Так, нередко психологическая неподготовленность девушки к половому сношению, отсутствие элементарных познаний в вопросах пола вызывает у нее естественный страх перед первой близостью. Страх может быть настолько сильным, что даже физически крепкий мужчина не в состоянии преодолеть активного сопротивления жены. Иногда подобное поведение повторяется весь «медовый» месяц (понятно, что он становится не медовым, а полынно-горьким) и даже годы.

Рекомендация Монтеня «не спешить» в первую брачную ночь, если ее, конечно, выполнять, поможет избежать и других неприятностей.

Например, хотя даже грубые в повседневной жизни мужчины вряд ли сознательно пойдут на неучтивое отношение к жене в первую брачную ночь, число женщин, жалующихся именно на это, относительно велико, что обусловлено двумя причинами. Первая — алкогольное опьянение, которое не позволяет молодому мужу проявить свои лучшие человеческие качества. И вторая — бытующее среди определенной части молодых людей

убеждение, что первая близость должна быть, несмотря ни на что, в первую же ночь, а отсюда стремление «доказать свою мужскую силу» и при не подходящих для этого обстоятельствах. А это сильно травмирует молодую женщину.

Лишь очень немногие девушки способны в первую брачную ночь испытать оргазм во время сношения. Для значительной же части женщин должны пройти месяцы, а иногда и годы, прежде чем они смогут при близости с мужем испытать оргазм. Конечно, это не значит, что они должны избегать половых сношений — в таком случае супруги рискуют вообще не научиться познавать счастье половой любви. Молодому мужу следует помнить об этом и не требовать бурного проявления страсти в первые дни после замужества. И, конечно, ему нельзя бросать своей жене упрек в холодности, а тем более приводить в пример женщин, с которыми он ранее был знаком.

Наконец, последнее, почему молодоженам не следует спешить.

Хотя ко времени вступления в брак уже всем известно, «откуда» берутся дети, твердых знаний по предупреждению беременности молодым людям часто не хватает. А далеко не всегда целесообразно с первой брачной ночи не предохраниться от зачатия. И тут получается двусмысленная ситуация. С одной стороны, алкогольное опьянение, физическая и нервная усталость, перевозбуждение могут с большей вероятностью, чем в другие дни, привести к тому, что ребенок родится с теми или иными врожденными аномалиями. Но с другой — нет ничего более неэстетичного (да и неэтичного), чем, например, надевание презерватива у постели новобрачной, а тем более использование любых противозачаточных средств, применяемых самой женщиной.

Выход? Однозначного ответа дать нельзя, но, по-видимому, наиболее подходящим в ситуации, если с зачатием хотят повременить, можно считать прерванное половое сношение.

К проблемам первой брачной ночи относятся и так называемые конфузы.

…Важнейшее значение для самоутверждения мужчин имеет успешность первого в брачную ночь полового акта. Здесь необходимо учитывать некоторые привходящие моменты, в частности распространенное среди части населения мнение о вреде онанизма, наносимом всему организму, но прежде всего его половой системе. А так как в период юношеской гиперсексуальности подобная форма самоудовлетворения распространена, то многим молодым мужьям первая брачная ночь задает и такой вопрос: «А насколько навредило мне занятие онанизмом?»

Удачный первый акт сразу же «снимает» все проблемы или по крайней мере отодвигает их на далекое «потом». А если неудача?

Преждевременная эякуляция в первую брачную ночь бывает довольно часто, что легко объяснить. И этого не следует бояться ни мужчине, ни женщине. Но женщине, кроме того, надо воздержаться от комментариев или, еще хуже, упреков. А последнее, к сожалению, не редкость.

В то же время ряд объективных факторов — отсутствие половых актов или по крайней мере длительный перерыв в половой жизни, нервная нагрузка, связанная со свадьбой и предсвадебными заботами, острые ощущения от долгожданной близости и вида обнаженного тела любимой — закономерно приводит к ускоренному окончанию полового акта. И это не страшно. Страшны слова, упреки — после них действительно может развиться страх близости.

С первой брачной ночи и до золотого супружеского юбилея, а может быть, и до бриллиантовой свадьбы, жена не должна оценивать сексуальные способности мужа отрицательно независимо от того, получает она удовлетворение или нет. Только положительная оценка может стимулировать половую силу мужчины. Поэтому ни в шутку, ни всерьез, ни наедине, ни тем более при посторонних даже намеком жена не должна упрекать мужа в половой несостоятельности. Упреки, угрозы «найти другого», насмешки являются серьезной психической травмой, еще более усугубляющей сексуальные расстройства.

В браке люди должны быть альтруистами (т. е. бескорыстно заботиться о благе

другого), но во сто крат больший альтруизм требуется в половой жизни. Не получила сегодня удовлетворения? Получишь завтра, через неделю или месяц. Но если, успокоив мужа ласковыми словами, порадуешься вместе с ним даже маленькому успеху, то и большой ждать себя не заставит. А если упрекать, то и из случайной неудачи может развиться стойкая половая слабость.

Одним из видов неудачи в первую брачную ночь может оказаться неспособность мужчины преодолеть сопротивление девственной плевы: или потому что она слишком плотная (что встречается исключительно редко), или потому что наступила слабая эрекция, или еще потому что женщина боится полового акта и не только не помогает мужу, но активно избегает этого. Как правило, все эти причины со временем исчезают и пусть не с первой попытки и не в первую брачную ночь, но нормальная половая жизнь все-таки устанавливается.

К конфузам многие авторы относят и совпадение первой брачной ночи с менструацией. Даже в глубокой древности люди знали, что половые сношения в дни маточных кровотечений категорически запрещены. Современные научные данные подтверждают правильность этих представлений — во время менструаций значительная часть внутренней поверхности матки оказывается открытой раной, а слизистая пробка, обычно препятствующая проникновению инфекции из влагалища, вымывается кровью. Короче говоря, подвергать сомнению запрет на половую близость в период месячных нет оснований. И исключения из этого правила нет даже для первой брачной ночи. А упоминаем мы об этом потому, что некоторые мужья оказываются излишне упорными в достижении цели, а молодые жены — недостаточно стойкими.

…Шумит, гуляет веселая свадьба. Но все взволнованнее поглядывает на часы жених, все тревожнее на душе у невесты. Через час, нет, уже через полчаса войдут они впервые в спальню и за ними закроется дверь. И наступит та единственная в жизни ночь, которая зовется первой брачной. В ней, в этой ночи, как в каком-то фокусе, сошлись сейчас десятки различных нитей. Здесь сконцентрировались десятки чувств и мыслей, случайностей и закономерностей. И от того, насколько умно и тактично, любя и испытывая нежность друг к другу, поведут себя молодожены, зависит, поселится ли счастье под их крышей. Поэтому, пожалуйста, не спешите действовать, не спешите с выводами.

Закончим же главу опять словами В. Федорова:

Прекрасна ночь,
А женщина прелестна,
Когда и ранним утром с ней не тесно.
Бывает же, на мир и на уют
Не все в такую ночь сдают экзамен:
Ложатся спать хорошими друзьями,
Врагами молчаливыми встают.

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Все речи да речи…
Молчи, фарисей!..
Никто не поверит,
Имея понятье,
Что дети родятся
От жарких речей.
От жарких речей,
А не жарких объятий.
В. Федоров

«Как только мы поженились, я взялся было чистить картошку. Так жена отобрала у меня фартук и сказала: «Мне в семье нужен муж, а не подруга по кухне…»

«Посоветуйте, как заставить мужа чаще принимать душ. К его поту я уже, кажется, привыкла, но с ним невозможно ни в театр пойти, нм гостей принять. Окружающие долго не выдерживают этот «аромат», а муж не хочет ни мыться, ни к врачу пойти».

«Вы пишете в книгах, что сексуальная гармония способствует укреплению семьи. Для меня эго тоже очень важно, но, к сожалению, и не попалась фригидная жена. Я провел много часов в библиотеках, изучая технику возбуждения женщины, но оргазма у жены так и не добился. Я уже почти разочаровался и в книгах и особенно в жене. Вы — моя последняя надежда».

«Женаты мы уже три месяца, и мужа я люблю… Он все время донимает меня расспросами, хорошо ли мне с ним в постели. Только об этом и говорим и днями и ночами. Я хочу сделать ему приятное, но не знаю, как. Последнее время стала уже бояться и близости и его самого… А он мучается, не спит ночами, много начал курить… Хотела имитировать оргазм для него, но не знаю, как. Научите!»

Медовым принято называть первый месяц супружеской жизни. Почему медовым, а не сахарным, например? Видимо, потому, что мед богаче сахара — в нем и аромат, и горчинка, в нем нет приторности, но он и слаще. И если задуматься, то нельзя не отметить тонкой народной наблюдательности и меткости в этом определении.

Медовый месяц… Это время максимальной нежности и любви, но параллельно и время «притирания» характеров, создания нового уклада жизни и изменения отношений с родителями и друзьями. Семья предъявляет новые требования к обоим вступившим в брак молодоженам, однако на протяжении первого месяца эти требования еще не так строги и жестки, как в последующем. Медовый месяц — месяц привыкания. Хорошо бы провести его наедине — в свадебном путешествии. Неважно куда, неважно когда — зима или осень в этом отношении ничуть не хуже весны и лета. Путешествие позволяет не так резко взвалить на себя обременительные заботы по дому. В ряде случаев это может быть «путешествие» всего на соседнюю улицу — в квартиру уехавших в отпуск друзей или родственников, может быть — на дачу…

При всем при том медовый месяц — время обычно максимальной активности в половой жизни супругов. И именно на этом аспекте в силу задач данной книги мы остановимся подробнее.

Структура полового влечения у мужчин и женщин различна. В норме имеются два компонента этого влечения — физический (чувственный, биологический) и психологический (личностный). У мужчин, как правило, преобладает первый, у женщин — второй.

Появление первых поллюций, свидетельствующее о значительной перестройке организма юноши, сопровождается чувством половой разрядки — оргазмом. До этого момента смутные влечения не находили адекватной реакции. Но поллюции (а часто и следующий за ними онанизм) закрепляют в сознании молодого человека то эмоциональное состояние, которое он испытывает при оргазме. И если поллюции — акт непроизвольный, то

последующая мастурбация есть волевой акт — следствие желания еще и еще раз испытать оргазм.

Неправильным было бы утверждение, что у вступающего в брак молодого человека превалирует сексуальное желание, стремление к физическому обладанию своей избранницей. Юноша или молодой мужчина, не говоря уже о людях более зрелого возраста, решаясь на весьма ответственный шаг в своей жизни, редко поставит во главу угла только влечение к половой близости. Однако сексуальное либидо у мужчин выражено весьма отчетливо.

У девушек с появлением менструаций ярче развивается так называемое эротическое либидо: они начинают испытывать влечение к ласке, заботе, желание дарить ласки и получать их. Уважение и внимание со стороны молодого человека, личностная характеристика (ум, воспитанность, бесстрашие, физические данные, морально-волевые устои) — вот основные качества, по которым девушки оценивают своих избранников. И лишь немногие из них до выхода замуж задумываются о сексуальных способностях будущего мужа. Чаще всего им вообще незнакомо это чувство — сексуальное либидо, т. е. влечение к половому акту. А удовлетворение они получают от ласки, поцелуев, нежных слов. Только около 20 % девушек в возрасте 16–18 лет, по данным А. М. Свядоща, способны испытывать оргазм еще до начала половой жизни. Обычно это происходит во время эротических сновидений, когда девушке снятся объятия, поцелуи, иногда даже половой акт как со знакомыми, так и с незнакомыми мужчинами или юношами. Такие девушки, выйдя замуж, быстрее начинают испытывать сексуальное влечение и истинное сексуальное удовлетворение, нежели женщины, не видевшие эротических снов.

В идеале за непродолжительный срок молодой муж может пробудить в своей супруге страсть, научить ее половой любви, сделать все, чтобы она оказалась способной не только доставлять удовольствие ему, но и испытывать наслаждение сама. И хотя подобное удается далеко не всем, но стремиться к этому следует. По нашему убеждению, правильное сексуальное воспитание, взаимные усилия и выполнение рекомендаций специалистов могут значительно уменьшить число половохолодных женщин, а кроме того, сократить время, необходимое на их «сексуальное пробуждение».

Можно назвать несколько причин, препятствующих быстрому появлению сексуального желания у женщин. О некоторых мы уже упоминали — страх перед первым сношением, грубость мужа, физическая боль, возникающая при половом акте вскоре после разрыва девственной плевы… О других будет сказано ниже.

В только что образовавшейся семье неизбежны мелкие размолвки и трения. Ведь объединились люди, уже имеющие свои привычки и привязанности, свои взгляды на события и людей. Пока встречались по вечерам или на работе, ей не было никакого дела до его привычки разбрасывать вещи где попало, а ему — до того, что ей нужно каждый вечер накручивать волосы на бигуди. В его семье любили шутку, возможно, не всегда безобидную, в ее — не позволяли друг над другом подтрунивать даже в мелочах. В итоге, особенно если не вмешаются родители и любовь по-настоящему горяча, все это рано или поздно сгладится. Но… маленькая, всего в две-три фразы, перепалка. Муж через несколько минут и забыл о ней, а жену еще долго тревожит мысль: «Ну как он мог так сделать? Ведь я уже десять дней прошу не бросать газеты где попало. Значит, ему безразличны мои просьбы, значит, не любит».

И когда через полчаса он, полный любовной нежности, привлечет ее к себе, очень может быть, что ответного трепета не уловит, ибо, как образно пишет 3. Шнабль, «обиды и ссоры днем тушат искры любви ночью». Но молодой муж этого не замечает. И делает следующую ошибку — добивается близости. Уступая его желаниям, жена кусает в обиде губы: «Он даже не обратил внимания на мое состояние. Ему все безразлично, лишь бы самому получить удовольствие».

В таком случае не правы оба. Он — потому что действительно не обратил внимания. Она — потому что не поставила себя на его место, слишком близко к сердцу приняла

разбросанные газеты (а он привыкал к этому 15 лет) и не оценила силу его страсти.

Свою лепту в недовольство жены вносит и природа. Сексуальное желание у мужчин возникает очень быстро, но так же быстро, буквально к концу семяизвержения, и угасает. А у женщины желание разгорается медленно, но уж возникнув, долго сохраняется и исчезает постепенно. Вот и получается, что мужчина получил удовлетворение от близости и уснул, а женщина лежит рядом с мужем, но одинокая, и невольно думает: «А ведь верно говорили, что половое сношение приносит удовольствие только мужчине».

Через час отдохнувший и бодрый муж, проснувшись, делает попытку близости вновь. А она, возможно, за этот час и не задремала даже или только-только начала дремать, переживая обиды. Ситуация может повториться. А утром невыспавшаяся, раздраженная жена встает на час раньше, чтобы приготовить завтрак, навести порядок, причесаться. И слыша сладкое посапывание, утвердится во мнении, что половая жизнь доставляет наслаждение только мужчинам…

Далеко не всегда молодая семья сразу получает отдельную квартиру или хотя бы комнату. Чаще всего, если не уехать в свадебное путешествие, медовый месяц проходит под наблюдением родственников, которые нередко своими советами только усугубляют неприязненные отношения.

Конфликтные ситуации могут возникать еще и в силу того, что, с одной стороны, во время медового месяца половая активность гораздо выше, чем в последующие периоды жизни, с другой — необычные ощущения, опасение зачатия иногда резко снижают сексуальное желание женщины. И устранить все эти противоречия обязан мужчина. Как?

Прежде всего он должен постоянно помнить, что в норме у большинства или по крайней мере у многих женщин до начала интимной жизни половое влечение значительно уступает по силе влечению мужчин. При самой горячей, всепоглощающей любви чувства женщины более платоничны, чем чувства мужчины. Да, она знает, что есть половая любовь, знает, как должна протекать близость. Но практически желание половой связи не превалирует над любовью духовной.

Кроме того, мужчина должен помнить, что женщины «любят ушами». Тысячу или сто тысяч раз назовите жену «любимой» — и ей это не покажется лишним. А русский язык так богат, в нем так много нежных слов, что можно, не боясь повториться, шептать ей нежности целый вечер. И не только можно, но и нужно.

Тонкий знаток женской психологии, поэт В. Федоров утверждает:

Я скажу: «Милая…»
Я скажу: «Милая!..»
Я скажу: «Милая!!.»
Раз скажу «милая» —
Губы раскроются,
Два скажу «милая»—
Сердце раскроется,
Три скажу «милая» —
Душа распахнется.
……
Шепну ей: «Люблю…» —
Сердце заколотится.
Скажу ей: «Люблю!..» —
Голова закружится.
Спою ей: «Люблю!!.»—
Слезы выступят.

Далее. На теле у женщины имеются так называемые эрогенные зоны, воздействие на которые вызывает специфическое, половое возбуждение.

Стандартная карта, предложенная профессором П. И. Здравомысловым для врачей кабинетов сексопатологии, насчитывает 22 основные эрогенные зоны, хотя их, конечно, намного больше. Остановимся на некоторых из них.

Обоняние. Запахи могут либо резко угнетать желание, либо, наоборот, его стимулировать. На наш взгляд, в арсенале средств возбуждения супругов важно умение пользоваться кремами, духами и дезодорантами. Следует заметить, что все пахучие средства наносятся исключительно на чистое тело, запах которого сам по себе может служить прекрасным возбудителем желания.

Информация для мужчин: многие жены отмечают, что запах потного тела мужа, пропахшего к тому же никотином в сочетании с алкогольным перегаром, крайне редко действует на них эротически тонизирующе.

Зрение. В добавление к изложенному в первых главах, хотим подчеркнуть, что, по мнению специалистов, вид обнаженного мужского тела действует возбуждающе только на 1 /5 жен. У большинства женщин это не вызывает никаких эмоций или только отрицательные.

Слух. Почти половина опрошенных женщин отмечают, что ласковые слова мужчины возбуждают их, настраивают на интимность. Однако желание многих жен услышать нежные слова от мужей остается не удовлетворенным. Недавно мы получили такое письмо: «…Вы пишете, что женщинам нужно говорить ласковые слова, но их мы не учили в школе… Хочу подготовиться к семейной жизни… Поэтому напишите хотя бы пять-шесть слов, которые любят женщины…»

А вот мнение одной из читательниц: «…Мне кажется, что чем глупее слова, которые говорит мужчина во время ласк, тем они сильнее возбуждают, так как идут не от разума, а от сердца».

Забывая или не придавая должного значения такой мощной эрогенной зоне, какой является слух женщины, мужья рискуют сексуальной гармонией в семье.

«Кошачье место». Такое название имеет эрогенная зона, расположенная между лопатками женщины. Несмотря на довольно высокую чувствительность этой зоны к ласкам, на удивление мало женщин отметило в исследовании, что такая ласка была в их жизни.

Молочные железы и соски. Как эрогенная зона пользуются наибольшим вниманием и мужчин, и женщин. Особенно чувствительны к разного рода стимулирующим воздействиям соски женщины. Некоторые из жен утверждают, что гораздо легче могут достичь оргазма именно при ласках сосков.

Клитор. В русской специальной литературе получил название «похотник», что говорит само за себя. Являясь одной из главных эрогенных зон женщин, он, тем не менее, у 10 % из них оказался вообще не чувствительным к любого рода ласкам.

У одной и той же женщины эрогенные зоны могут меняться с возрастом, что должно заставить супругов время от времени проводить «перепроверку» уже найденных эрогенных зон и вносить соответствующие коррективы в характер любовных игр.

По способности испытывать оргазм некоторые специалисты делят всех женщин на реагирующих преимущественно клиторально или преимущественно вагинально. Такое деление весьма условно, поскольку в «чистом» виде подобных типов, конечно, немного. У значительной части женщин преимущество того или иного типа не выявлено.

Любовная игра, ласки, поглаживание и иное раздражение эрогенных зон — обязательнейшее условие, которое должно соблюдаться перед началом полового акта. Сколько должна продолжаться эта игра? Имеются объективные показатели, позволяющие определить необходимую продолжительность любовной игры, после чего можно переходить непосредственно к сношению. Показатели эти таковы: ускоряется пульс, несколько учащается дыхание, краснеет кожа лица и шеи (иногда пятнами), сокращаются мышцы передней стенки живота, наступает эрекция сосков грудных желез. Наиболее заметны изменения со стороны наружных половых органов — набухает клитор, головка которого теперь выпячивается наружу, раскрываются большие половые губы, а у входа во влагалище появляется небольшое количество прозрачной слизистой жидкости… К этому моменту

желание половой близости становится максимальным.

Каждый человек практически еще до вступления в интимную жизнь формирует в своем сознании допустимые для него формы сексуального общения. Под воздействием литературы, искусства, лекций, бесед со сверстниками, личных наблюдений за поведением родителей и старших товарищей у него складывается собственный взгляд на характер отношений между мужчиной и женщиной, в том числе и сексуальных. Виды ласк, допустимость их воздействия на те или иные эрогенные зоны, позы полового акта и составляют диапазон приемлемости данного человека. Другими словами, то, что допустимо с морально-этической позиции личности в сексуальных отношениях, и есть ее диапазон приемлемости. Отсюда понятно, что этот диапазон у различных людей неодинаков. О сексуальной гармонии можно говорить лишь тогда, когда диапазон приемлемости партнеров одинаков. Как правило же, он более широк у мужчин и значительно сужен у женщин, особенно у девушек.

С созданием семьи начинается уравнивание диапазонов приемлемости супругов, причем чаще в сторону расширения его у женщины. Если женщина активно сопротивляется этому процессу (что встречается преимущественно в браке с нелюбимым человеком или при чрезмерно строгом половом воспитании девушки), у второго партнера может накапливаться чувство неудовлетворенности половой жизнью и снижаться половое влечение к данной женщине. Если же мужчина грубо нарушает диапазон приемлемости женщины (а это нередко встречается в молодых семьях, когда мужья больше поглощены собственными переживаниями), то его действия воспринимаются ею как оскорбляющие ее женское достоинство, как выражение его испорченности, разврата. Понятно, что в таком случае подобного рода поступки тормозят развитие сексуального влечения у женщины.

Уравнивание диапазонов приемлемости супругов — процесс, требующий уважительного отношения к чувствам каждого, большого такта и взаимного доверия. Только тогда он явится не «ахиллесовой пятой» медового месяца, а той притягательной силой, которая сплотит их, доставит максимум наслаждения и даст им возможность полного «самовыражения» в браке.

Любовную игру желательно закончить не раньше, чем возникнет достаточная степень возбуждения. Судить об этом можно по увлажнению влагалища, но лучше (чаще всего так и бывает), если женщина сама даст понять мужу, что она готова к половому акту.

В момент, непосредственно предшествующий оргазму, и во время оргазма женщины ведут себя по-разному в зависимости от своей индивидуальности и многих других причин. И все-таки есть какие-то более или менее типичные признаки, по которым достаточно опытный муж может определить приближение и наступление оргазма.

По мере приближения оргазма женщина начинает глубже дышать, по телу ее пробегает легкая дрожь, трепет, усиливаются движения навстречу мужчине. Иногда женщина может всхлипывать, постанывать, сгибать или, наоборот, выпрямлять ноги, извиваться всем телом. И наконец, через несколько минут после начала акта наступает оргазм. Ощущения при оргазме весьма своеобразны, их не спутаешь ни с какими другими — вдруг накатывается волна сильнейшего, всепоглощающего чувства, все тело пронизывает сладкая судорога и через несколько секунд наступает пульсация мышц влагалища, матки и т. д. Дыхание у женщины становится поверхностным и прерывистым, отмечаются спазматические сокращения мышц тела.

После нескольких судорожных сокращений половое возбуждение у женщины спадает, но угасание его происходит значительно медленнее, чем у мужчины. Возбуждение у женщины исчезает постепенно, ей еще требуются и ласки, и любовная игра. А у мужчины всякий интерес к этому уже пропал, что часто ведет к супружеским конфликтам.

Даже у женщин, у которых нет ни малейших сексуальных расстройств, оргазм возникает не при каждом половом акте — в лучшем случае в 50–75 % половых встреч. А во время медового месяца это бывает и еще реже. Вытекает ли отсюда, что муж не должен прилагать максимум усилий к тому, чтобы оргазм наступил? Нет. Именно во время медового месяца, когда сексуальное возбуждение мужчины наиболее велико, он тем не менее обязан

пытаться доставить максимальное наслаждение жене.

Многие считают, что самый сильный и приятный оргазм наступает тогда, когда и муж и жена подошли к нему одновременно. Конечно, подобного трудно достичь регулярно, но стремиться к такому совпадению, видимо, следует. Но для этого надо больше думать о другом супруге, чем о себе.

Во время медового месяца могут быть и другие коллизии. При всем громадном значении половой жизни в первые недели после свадьбы, при всем желании молодоженов проводить большую часть суток наедине контакты с окружающими не прерываются. И некоторые из друзей и знакомых, родственников или случайных попутчиков не могут отказать себе в удовольствии задать какой-нибудь «вопросик», дать подходящий моменту «советик». В общем, ничего страшного в этом нет, но иногда могут возникать ссоры и обиды, если муж и жена не умеют держать себя достойно. В нашей почте есть такое письмо:

> «…Уважаемый доктор! Убедительно прошу повлиять на мою жену, иначе семья наша, не успев появиться, распадется. Расписались мы полтора месяца назад. Две недели после свадьбы жили с родителями жены, в проходной комнате. Там стоял телевизор и как раз в мае проходил чемпионат мира по хоккею. Раньше полуночи, а то и часа, лечь не удавалось. А мне на работу к шести — я шофер автобуса. Только легли — подъем. Но все равно, по 2–3 сношения за ночь успевал совершить. Однако жене этого было мало. Уехали в отпуск, в Крым. Солнечногорское — замечательное место. Людей еще мало приезжих, все друг друга видят. Вода холодноватая, долго не накупаешься, все больше на берегу. Объединились с какой-то компанией из Горького. Как будто подружились. А через несколько дней стал замечать, что на меня как-то по-особому смотрят — вроде жалеют, вроде насмехаются. В чем дело, понять не мог. А как-то вечером, за безобидной легкой беседой жена в ответ на какое-то мое замечание вдруг заявила: «А ты вообще помолчи. Тоже мне, мужчина!»
>
> Все вокруг засмеялись, мне показалось, понимающе, а я не выдержал, дал ей пощечину и убежал. Ночью она разыскала меня на открытой веранде, принесла мой пиджак, извинялась и даже стояла на коленях. Я ее простил, и утром мы уехали в Алушту. Кажется, все забылось, а когда вернулись домой, стали родственники приставать с вопросами, двусмысленными шуточками. Кто-то заметил, что жена совсем не похудела, а она и говорит: «С таким мужем разве похудеешь?» Ну, допустим, от горьковчан мы сбежали. А из дому-то куда убежишь?»

Действительно, из дому не убежишь. Если только — без жены. Но как раз этого-то нашему корреспонденту и не хочется. С другой стороны, еще древние римляне говорили: «Выслушай и другую сторону». Жена, правда, отказалась прийти в Консультацию. И мы ограничились тем, что посоветовали мужу прочитать супруге стихотворение мудрой абхазской поэтессы Ф. Алиевой:

— Кто поднял тебя на такую вершину,
　　мужчина?
— Жена.
　　Умной была она.
— Кто бросил тебя в эту пропасть,
　　мужчина?
— Жена.
　　Глупой была она.

Говоря о медовом месяце, мы, естественно, больше внимания уделили тем его сторонам, которые из-за неопытности молодых супругов ведут к взаимному непониманию и обидам. И у читателя могло сложиться впечатление, будто медовый месяц не так уж сладок.

Так ли это? Нет, конечно. В абсолютном большинстве семей он проходит светло и радостно, легко и счастливо. И много-много лет спустя пожилые супруги вспоминают о нем как о большом празднике, согревшем всю последующую жизнь. Правда, нам об этом не пишут…

Суть писем, получаемых нами, одна — помогите, подскажите, как жить дальше, как быть, как вылечиться? И мы за это не в обиде — такова наша работа. Но привести в качестве «примера для подражания» одно-два письма из благополучных семей можно было бы. А нужно ли? Ибо как утверждал Л. Толстой, «все счастливые семьи похожи друг на друга». Р. Роллан как будто специально для этой главы написал: «В любви, как и в искусстве, не нужно читать того, что было сказано другими; нужно говорить то, что чувствуешь…»

И вообще, говорить о счастливом медовом месяце — значит говорить о любви. А о любви лучше всего и правильнее всего говорят поэты. Мы не имеем возможности пересказать даже миллионной доли того, что посвятили поэты любви. Но несколько назидательных (с нашей точки зрения) строчек все же приведем. В. Федоров, например, утверждает:

По главной сути
Жизнь проста:
Ее уста…
Его уста…

Она проста
По доброй сути,
Пусть только грудь
Прильнет к груди.

Вы с этим не согласны? Однако попробуйте когда-нибудь, когда к горлу подступает комок обиды, когда неудержимо захочется ответить злым словом или хлопнуть дверью, сопоставить масштабы этого, сиюминутного, только-только случившегося, и Любви, Жизни, Счастья. Конечно, мы не за всепрощение, не за то, чтобы любой ценой, а тем более, поступаясь честью, сохранять семью. Нет. Но ведь чаще всего масштабы действительно несоизмеримы. И именно об этом просим вас помнить.

Лучше всего не ссориться вообще. Но если все время сохранять мир в семье не удается, последуйте совету Ф. Алиевой:

Вдруг тучи, и тучи, и тучи вокруг.
Неласковым небо становится вдруг.
Но гром отгремит, отозлится гроза
И дождь… И веселое небо — в глаза.
Не так ли и мы — разругаемся вдруг,—
И тучи, и тучи, и тучи вокруг.
Но гром отгремит, дождь прольется, и вновь.
Как небо, очищена наша любовь.

ГДЕ ЖИТЬ МОЛОДОЖЕНАМ?

Друзей мы выбираем сами,
но родственники нам даются.
Несколько измененная пословица

«Уверена, если бы мы жили отдельно от родителей, семья бы сохранилась… Конечно, сын он образцовый. Но даже после длительной командировки муж сразу уходил в комнату матери и исповедовался час-два… Меня же удостаивал несколькими фразами…»

«Родители мужа спали в отдельной комнате, а нам, молодым, выделили проходную…»

«Теща все время жаловалась, что ей душно, и требовала, чтобы дверь в нашу комнату была постоянно открыта…»

«Свекровь была прекрасным человеком, и мужа она мне подарила хорошего…»

«Не знаю, как бы мы жили, если б рядом не было нашей Мамы (тещей я ее не могу назвать)…»

Вопрос, вынесенный в заголовок, можно сформулировать и по-другому — с кем жить молодым супругам? Потому что жилищная проблема пока очень острая. Удивляться здесь нечему, если еще раз вспомнить о «великом переселении народов» — массовой миграции сельских жителей в города. И думается нам, еще лет 10–12 ситуация для молодоженов будет оставаться напряженной.

Проблема «где жить, с кем жить» многогранна. Это не только выбор крыши над головой (хотя в таком случае, если понимать «крышу» широко, поведение было бы более правильным, чем измерение квадратных метров), но и вынужденная оценка десятков других факторов, главный из которых — прогноз межличностных отношений в будущем временном «прайде». А достоверный прогноз возможен лишь тогда, когда имеется достаточная информация о всех его членах. А где взять эту информацию?

Мы считаем правильным и оптимальным обсуждать этот вопрос совместно всеми заинтересованными лицами — молодыми, тещей со свекровью и тестем со свекром. А если, кроме этих молодых, есть другие молодожены или претенденты на такое звание, проживающие с кем-то из родителей, — и с их участием. Потому что (хотя, бесспорно, наличие площади, а тем более изолированной комнаты, — очень важно) и другие моменты нельзя сбрасывать со счетов. И в этих «других моментах» главное — психологическая терпимость, желание и возможность психологической адаптации, перестройки.

Практически почти невозможна ситуация, когда пришедший в семью новый человек (невестка или зять) сразу бы к ней «притерся», безболезненно и бесконфликтно принял устоявшийся уклад. Но реагировать на это «притирание» можно по-разному. И здесь принципиально значимо, какую установку возьмут на вооружение прежде всего родители — хозяева дома. Плохи любые крайности — как негативная оценка каждой ошибки и просто отличий от привычного, так и полное принятие их без критики. Конечно, многое зависит и от поведения пришедшего в дом — его самооценки, воспитанности.

Практика показывает, что значительная часть семей распадается из-за постоянных конфликтов с родителями, у которых живут молодые. И подчас дело не доходит до разрыва только потому, что у молодых хватает решимости, не дожидаясь, пока в огне конфликтов сгорит любовь, уйти на «собственные хлеба».

«…За Леню я вышла в неполные 20 лет. До этого встречались почти два

года, и хотя чаще он приходил ко мне, не раз и не два я бывала и в доме свекрови. Дом большой, ухоженный, с паровым отоплением, водопроводом. Очень много дорогой мебели, ковров. Мне там нравилось — тепло, уютно, красиво. Но если бы я знала, что стоит за этим богатством и уютом, я бы никогда туда не пошла.

С самого первого дня нашей жизни свекровь стала упрекать меня за то, что я ничего не приношу с работы. А что я могла принести? Бланки телеграмм (я работаю на почте), старые газеты, моток шпагата? Потом пошли упреки, что я мало помогаю по хозяйству: не вожусь со свиньями, не работаю в теплице. У меня был токсикоз первой половины беременности, рвало и утром, натощак, и после еды. Некоторые запахи были просто непереносимы, а свекровь обзывала белоручкой и маменькиной дочкой, говорила это и за моей спиной и прямо в лицо. Она не жалела меня, даже когда видела, как я захлебываюсь от рвоты в хлеву, — наоборот, злорадно смеялась— хотите, говорит, машину купить — зарабатывайте.

Семья мужа очень работящая — тут я ничего не скажу. Раньше одиннадцати спать не ложатся, с петухами встают. Два кабана, два подсвинка, кролики, нутрии, куры, индюки, корова, теплица… Денег, наверное, целый воз. А им все мало. За этим хозяйством света белого не видят. Не только на театр или кино, на телевизор времени нет — месяцами не включают. А поехать на отдых, море увидеть — и не заикайся. Не на кого хозяйство оставить. Праздников у них нет — одни будни. И целый день все разговоры о деньгах и вещах — что за сколько купили, почем продали, сколько сэкономили или потеряли.

Я не выдержала и поставила вопрос в упор — или я, или твои свиньи. Ну зачем нам та машина, если некогда будет на ней ездить? И, наконец, он сдался — уехали мы в другой город. Я пошла няней в детский сад — и за своим пригляжу, и квартиру быстро пообещали дать, а муж сел на машину — он шофер. Живем счастливо, весело, радостно. Только когда получит письмо из дома, целый вечер хмурый…»

Как известно, любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Можно ли оказать профилактическую помощь молодой, только что возникшей семье, не допустить ее «заболевания»? Бесспорно, можно. Причем не надо прибегать к каким-то экстраординарным мерам, отказываться от своих принципов, ущемлять свои интересы, поступаться своей честью и гордостью. Надо лишь с самого начала, с первых минут знакомства признать и за другим человеком право иметь свои собственные принципы и интересы, честь и гордость.

Конечно, призывать к подобному легче, чем на практике следовать этим призывам. Однако кто утверждал, что создание полноценной счастливой семьи не есть постоянный хлопотливый, а часто и тяжелый труд? Но ведь труд этот может принести величайшее благо и не только создаваемой семье, но и «старикам» (в кавычках — потому что старикам этим всего по 40–45 лет и для них самих проблема гармоничного брака далеко не безразлична).

Т. Плессер в «Неделе» пишет по этому поводу: «…Семейная жизнь есть работа. Не та работа у плиты или стиральной машины, на которую мы, женщины, часто сетуем, но работа по воспитанию в себе человека. Неустанный духовный труд, ежедневное, ежечасное, без поблажек себе взращивание в себе человечности — деликатности, чуткости, отзывчивости, наблюдательности и всего того, что мы в это понятие вкладываем. Сдирание с себя грубеющей кожи души, чтобы нервы улавливали малейшие перемены в воздухе, которым живешь и дышишь. Работа семейной жизни не менее трудна и сложна, чем всякая другая, часто — гораздо более трудная; она, как и вообще всякая работа, исключает умственную и душевную лень, неряшливость, несобранность, довольство собой, успокоенность; она тем труднее, что не должна быть никому заметна…»

В чем конкретно заключается эта работа, видно на примере взаимоотношений тещи и зятя, хотя, конечно, можно было бы рассмотреть и ситуацию, когда в дом приходит невестка. Но издавна теща считается непримиримым противником зятя. Пусть же написанное Т. Афанасьевой послужит примером для тех тещ, которые желают счастья дочери и хотят стать идеальными.

> «…Знаю я одну семью — зять там достался, прямо скажем, не подарок. Тесть до регистрации брака иначе как «шалопаем» его не называл. А теща горькими слезами умывалась на свадьбе. Однако на другой день было сказано, как отрезано: дело сделано, теперь мы одна семья. А значит — подмечать все и говорить, что на добро. Ни слова — во зло. Представьте, выдержали обещанное! Иной раз уж и дочка на мать сердится: почему не вмешаешься, не пригрозишь, а все его по шерстке гладишь? «Глупая, — смеется, бывало, мать, — ты же моя дочь. Ну, посердилась на меня немного — сердце и отошло. Куда тебе от меня деться? А он запомнит и перетолкует каждое мое неосторожное слово. Кому от этого хорошо станет? Тебе? Ему? Мне? Сыну твоему? Пойми, семейная жизнь — школа дипломатии и тончайшей политики».

Но чтобы появилось желание заниматься дипломатией и тончайшей политикой, надо относиться к зятю, как минимум, с уважением. Афанасьева пишет: «Бывает, правда, что теща готова терпеть неудобства и жертвы, если зять оказывается фигурой значительной, личностью солидной, уважаемой. А то ведь — так, молокосос в джинсах… Неведомо, что из него в будущем выйдет. А может, вовсе ничего путного и не получится…»

К этому добавляются, как считают польские психологи 3. Целмер и В. Соколюк, и еще две причины, приводящие к конфликтам между тещей и зятем и способные разрушить молодую семью: «…Или она (теща) уверена, что потеряла дочь, а раз так, наперекор всему старается удержать ее при себе; или, напротив, так рада браку, что считает супруга дочери своим вторым ребенком, а потому начинает командовать им с утра до вечера».

Помимо тещи, в семье жены есть и тесть, однако, по утверждению социологов и статистическим данным, ни тесть, ни свекор никогда не затевают конфликта, а наоборот, способствуют его сглаживанию. Почему? Те же польские авторы приводят на этот счет такое объяснение: «Отец-тесть обычно питает к зятю истинные родительские чувства. Ведь сейчас в семьях детей мало, бывает, что дочь — единственный ребенок или что в семье только девочки. И вот зять становится сыном.

И отец-свекор почти всегда рад свадьбе, принимает невестку очень хорошо. Нередко он даже не скрывает надежды, что с появлением в семье нового человека собственная жена даст ему наконец-то пожить спокойно. Наиболее робкие, чтобы не разжигать огонь, делают вид, будто в конфликте с молодыми занимают сторону своей жены: на самом деле они незаметно помогают молодым…»

Опыт свидетельствует о том, что при желании тещи и старании зятя их отношения могут быть идеальными. А это очень важно, и вот почему. Как показало проведенное недавно в Москве и Ленинграде социологическое исследование, молодожены, вынужденные жить вместе с одними из родителей и имевшие примерно равные условия как у родителей мужа, так и жены, в 70 % случаев выбирали последнее. Иначе говоря, молодые зятья охотнее шли в «примаки», чем приводили жен в свой дом. Как отмечают ученые, это явление не имеет аналогов в прошлой истории нашего народа. В то же время подвести под него «теоретическую базу» и объяснить причины возникновения нетрудно. Главная из них — исчезновение зависимости от наследства, и в первую очередь от наследования земли. Вторая причина — малодетность семей, что сказывается не только на возможности поместиться в квартире еще одному человеку (а возможности равные — в семье у мужа детей также немного), а прежде всего на воспитании. Единственная дочь чаще всего белоручка, и молодой муж подсознательно опасается быть загруженным «женской» домашней работой, если приведет жену к себе. Собственная мать (свекровь), конечно, не только не поможет, но и значительную часть своих обязанностей постарается возложить на невестку. В доме же у тещи, можно думать, к выполнению подобной работы привлекать не будут.

Переходу на жительство к теще в определенной степени способствует и прямая или косвенная реакция жены. Женщины вообще по натуре больше домоседки, и им труднее порвать со своим домом, семьей. Мужчины же более мобильны. Но, бесспорно, важно и отношение свекрови. А некоторые исследователи утверждают, что свекрови теперь стали

куда «труднее» тещ. Т. Афанасьева описывает такую современную притчу. Встретились старые приятельницы, одна рассказывает другой про жизнь своих детей: «Дочке в браке повезло: зять попался внимательный, заботливый, трудолюбивый. Не успеет молодая жена сон с ресниц отряхнуть, а он уж и в булочную сбегает, и завтрак приготовит, все успевает, все умеет. Но зато за сына душа болит — жена ленивая, утром не соизволит даже завтрак приготовить. Он, бедняга, сам себе еду разогревает…»

Конечно, не все так просто и прямолинейно, как в этой притче. Иногда невестки попадаются не весьма покладистые, а главное — дальновидные, и свекровь часто не только наблюдает, но и вмешивается в дела молодой семьи.

У кого-то из известных писателей есть такая мысль, обращенная к молодой жене, — люби свекровь, не противопоставляй сыновью любовь любви к себе — ведь свекровь — первая на свете женщина, которую любил твой муж. И надо сказать, большинство молодых жен с этим мирятся и не противопоставляют. В то же время свекровь нередко не хочет смириться с тем, что любовь к жене у сына одерживает победу над любовью к матери.

Хорошо известно, и это закономерно, что родительская любовь гораздо вернее и надежнее, чем любовь детей к родителям. Первая ориентирована в будущее, в ее основе — мощнейший инстинкт продолжения рода. Вторая направлена в прошлое и вместо врожденного инстинкта базируется на воспитании, привязанности, благодарности.

Все мы чьи-то дети и чьи-то родители, но, кроме того, и супруги. И часто примирить все три вершины, бесконфликтно существовать в рамках этого своеобразного «бермудского треугольника» удается далеко не всем. Но удается тем, кто трезво оценивает ситуацию и реалистические мысли, кто уважает не только себя, но и других, кто не позволяет себе нетактичное поведение как на людях, так и наедине. К сожалению, именно этими недостатками чаще грешат свекрови. Недаром поэт К. Ваншенкин именно про свекровь написал:

Не щадя людского слуха,
Выражалась по чем зря
Одинокая старуха,
Про невестку говоря.
Отняла невестка сына,
Надо думать — навсегда.
И какая у ей сила! —
Ни управы, ни суда.

Ну, а если жить и не у свекрови, и не у тещи, то где? Частную комнату снять, особенно семье с детьми, трудно. Вот и получается, хотим мы того или нет, но придется обучаться «работе семейной жизни» и вести ее постоянно, кропотливо и целенаправленно. К тому же не следует забывать и еще об одной не менее важной стороне проблемы — живя вместе с родителями, молодые в большей или меньшей степени пользуются дополнительными материальными благами. Например, у них не возникает необходимости тратить свою зарплату или стипендию на мебель, оплату коммунальных услуг, приобретение телевизора и пр. Только на первый взгляд это кажется несущественным, а если присмотреться внимательнее, совместное проживание экономит большие суммы.

Еще более ценны услуги и блага нематериальные. Побыть вечером с ребенком, посидеть у кровати больного внука, почитать сказку. Да разве перечислишь все формы участия бабушек и дедушек в семейной жизни и в воспитании молодого поколения?

Пусть временная, но жизнь с кем-нибудь из родителей делает не таким резким переход от патриархальной семьи к супружеской. Правда, даже если собираются под одной крышей три поколения, уклад все равно оказывается весьма далеким от прежнего. И это надо знать — не чисто механическое сведение людей разных поколений обусловливало возникновение патриархальной семьи, а взаимоотношения, которые зависели от имущественных,

наследственных и других факторов. Тем не менее какие-то детали и сейчас в таких семьях не исчезли, какие-то нюансы и сегодня помогают приспособиться к условиям жизни лучше и полнее.

ДЕТИ В СЕМЬЕ — ЭТО СЕРЬЕЗНО

Ты будешь жить на свете десять раз,
Десятикратно в детях повторенный,
И вправе будешь в свой последний час
Торжествовать над смертью покоренной.
В. Шекспир

«Я старалась реже появляться во дворе, не играла в шумные игры, громко не смеялась, была скрытной и недоверчивой … Ведь я не такая, как все — у меня нет папы…»

«Что бы вы сказали о спектакле, где нет половины актеров. Что получится? Халтура вместо культуры! Так и в семье из двух человек — ни воспитания нормального, ни полноценной жизни … Отец в семье не может быть лишним…»

«Дети в школе надо мной всегда смеялись, что я донашиваю одежду старшего брата... Может быть, поэтому я и не люблю веселые праздники…»

«Всегда мне попадало от родителей больше других. Ты старше и должен быть примером, говорили родители… С тех пор я уважаю только силу…»

«До сих пор помню, как мы собирали по дворам пустые бутылки, чтобы купить себе мороженое…»

…Рождение ребенка, особенно первого, — всегда событие. И к нему необходимо готовиться заблаговременно. Мы считаем, с той самой минуты, когда счастливая, но и встревоженная жена шепнет однажды: «Ты знаешь, а нас, кажется, скоро будет трое…» Очень важно, чтобы муж в этот момент повел себя правильно. Даже если действительно для него это признание окажется неожиданным, более того, нежеланным. А ведь такие ситуации нередки — у него были свои планы (диплом, диссертация, служба в армии), возможно, даже и оба они соглашались, что с ребенком следует повременить (окончим институт…). Но всегда надо иметь в виду: то, что случилось, превыше всех и всяких иных целей, и если уж произошло зачатие — любые планы необходимо подстроить под него, а не наоборот.

О том, что аборт небезразличен для женского организма, известно всем. Но не все знают, что искусственное прерывание первой, именно первой, беременности — одна из главных причин последующего женского бесплодия.

Так вот, несмотря на все привходящие обстоятельства, муж на признание жены должен реагировать правильно. Любовное, заботливое отношение к будущей матери, строгое соблюдение требований гигиены к беременной женщине, создание максимально комфортных условий способствуют нормальному, полноценному развитию плода, облегчают роды, а также течение послеродового периода.

Правда, необходимо иметь в виду, что полное отстранение молодой женщины от всех и всяких физических нагрузок также неправильно. Не следует резко изменять и привычный распорядок дня. Короче, как часто и бывает в жизни, надо искать золотую середину.

Второй важный момент в поведении мужа, который может надолго поселить в семье неприязненность, ссоры и обиды, — это когда молодой папа узнает, кто родился — сын или дочь. Сколько неприятных сцен, порой даже трагедий, разыгрывается из-за того, что папы мечтают о сыновьях! Столетиями формировалось подобное отношение, поскольку уклад жизни в старину делал женщину человеком как бы второго сорта, лишая ее права на наследование, на участие в решении проблем, стоящих перед обществом. Отголоски этих пережитков проявляются, к сожалению, и по сей день.

В нашей стране, как и в других странах мира, мальчиков и девочек рождается почти поровну, с небольшим перевесом в пользу мальчиков. Науке пока неизвестен механизм, с помощью которого природа обеспечивает такое устойчивое равновесие. Ведь бывают семьи, в которых рождаются одни мальчики, нередки и семьи, где все дети — девочки. Однако если взять район, область, республику, то соотношение обязательно будет таким — на 100 девочек 105–106 мальчиков.

Можно ли каким-нибудь образом повлиять на пол будущего ребенка? До недавнего времени все попытки были безуспешными, хотя и предпринимались неоднократно. Чаще всего, естественно, речь шла не об удовлетворении прихоти родителей, а чтобы предупредить развитие отдельных наследственных заболеваний, которыми болеют только мужчины (например, гемофилию). Однако известна и такая история. Лет сто назад венский профессор эмбриологии Л. Шенк выдвинул гипотезу, что на пол ребенка влияет диета, на которой находится женщина за несколько недель до зачатия и несколько месяцев после него. По мнению Шенка, женщина, которая хотела родить сына, должна была питаться преимущественно мясом, яйцами, рыбой и не употреблять в пищу углеводы.

Используя глубокомысленные научные термины и свой авторитет, Шенк добился признания гипотезы. Но… сам же ее и погубил. Царский двор Австрии пригласил ученого научить, какие надо выполнить условия, чтобы родился наследник — в 90-х годах прошлого столетия у царицы были только дочери. Шенк горячо взялся за дело, но вновь родилась девочка…

Различные гипотезы и методы по регуляции пола появляются и в наше время. Так, в конце 70-х годов во многих газетах было опубликовано сенсационное сообщение французского крестьянина — на одной его ферме коровы приносили исключительно бычков, на другой — телочек, хотя осеменялись искусственно спермой одного быка. Причина, по мнению крестьянина, заключалась в том, каким удобрением он посыпал пастбище — если калийным — было много бычков, если известью — телочек.

Очевидно, имело значение не только удобрение само по себе, но и весь комплекс растений, произраставших на пастбище. Ведь удобрения подбираются к почве, а не наоборот. Однако и этот способ регуляции пола не подтвердился на практике.

В 1986 г. газеты сообщили о новой сенсации. Врачи с помощью сложной и тонкой методики научились разделять живые сперматозоиды на «мужские» и «женские» и после этого вводить женщине только те, которые надо. Один такой «заказанный» ребенок уже родился, растет и развивается нормально.

Наконец, третье. Муж не имеет права забывать, что молодая женщина, только что ставшая матерью, совсем по-иному воспринимает окружающее и себя в нем. Ее переполняет чувство гордости. Она, даже не произнося ни слова, требует к себе уважения. Малейшее невнимание глубоко ранит ее, иногда на годы поселяет в душе обиду.

С рождением ребенка союз двух лиц становится полноценной семьей, хотя формально это и не так. В Кодексе о браке БССР сказано, что «семья, состоящая из мужа и жены, считается полной», а только из одного родителя и детей (пусть их будет хоть десять) — неполной. Иначе говоря, с формальной точки зрения семья — добровольное объединение двух представителей разного пола для совместного проживания и ведения хозяйства. Но есть

еще неформальная точка зрения, ее всеобъемлюще и афористично выразил А. И. Герцен: «Семья начинается с детей!» А восточная пословица гласит: «Если к сорока годам жизни в доме нет детей, там поселяются кошмары».

Люди вступают в брак во многом под влиянием осознанного или неосознанного биологического позыва, инстинкта продолжения рода, хотя часто об этом и не догадываются. Любовь к детям, забота о них сопровождают человека всю жизнь. Никого не удивляет, что родительская любовь не умирает и к детям, которые сами стали не только отцами и матерями, но даже дедушками и бабушками. И отсутствие детей в семье — это постоянное разрушающее действие на нервную систему фактора невозможности реализации изначально, от природы заложенной потребности.

Конечно, не все бездетные семьи обязательно распадаются. Однако бесспорно, что все бездетные семьи менее счастливы, менее гармоничны в браке, чем семьи с детьми. Конечно, инстинкт любви к детям, заботы о них (как и любые другие инстинкты) у одних выражен сильнее, у других — слабее. Очень редко, но могут встретиться уникумы, у которых такой инстинкт вообще отсутствует. Это — патология. О подобных типах мы не говорим. Для абсолютного же большинства нормой является обязательное наличие детей в семье.

Кроме инстинктов, есть и другие стороны проблемы. Ученые, в частности, выделяют следующие функции детей в жизни семьи и личности. Во-первых, дети нужны для того, чтобы семья была прочной, радостной и полноценной, иными словами, дети придают гармонию супружеской жизни. Во-вторых, дети — это возможность самореализации личности родителей, это средство проявления и воплощения отцовских и материнских потенциалов, качеств воспитателя, это объект, в котором можно продолжить свои лучшие черты. В-третьих, имея детей, человек не опасается одиночества и неуютной жизни в старости. Наконец, правильное воспитание потомства лучше осуществляется в семьях, имеющих нескольких детей.

Кроме этих окрашенных только положительными тонами функций, можно выделить две негативные. Первая— дети, обременяя супругов семейными заботами, могут стать причиной полного или частичного выключения их из сферы общественной и культурной жизни, отказа от любимых дел, круга друзей и т. д. Вторая — наличие того или иного количества детей в семье может обострить неудовлетворенность супругов условиями быта, материальным положением, усугубить напряженные семейные отношения и т. п.

Инстинкт продолжения рода, а сюда входит не только потребность в половой жизни, но и в воспитании потомства, заложен в каждом человеке. Однако этот инстинкт может обладать то большей, то меньшей силой, а в редчайших случаях вторая его ипостась не проявляется вовсе. Потребность в воспитании, любовь к своему ребенку усиливаются общением с ним, постоянными и тесными контактами. Психологами установлено, что те дети, с которыми родители, а особенно отец, не могли контактировать в первые полгода-год жизни, навсегда остаются менее любимыми, чем те, контакты с которыми были тесными и продолжительными. Конечно, это можно и нужно корригировать разумом, дети не должны ни о чем догадываться. Но факт остается фактом.

Из последнего утверждения можно (и нужно) сделать важный практический вывод — довольно часто в жизни бывают ситуации, когда молодая женщина, испугавшись бытовых трудностей, вместо того, чтобы часть домашней работы возложить на мужа, уезжает (переезжает) с грудным ребенком к своей матери. Да, конечно, мама-бабушка поможет — и пеленки перестирает, и ночью к малышу встанет. Но папа, родной единокровный папа, по-настоящему родным может так и не стать. Он будет любить ребенка умом, но в сердце места ему не выделит. Поэтому «с любимыми не расставайтесь».

Исследованиями ряда авторов установлено, что ребенок, находясь в утробе матери, привыкает к ритму ее сердцебиений, а потому быстрее успокаивается и засыпает, когда она берет его на руки. Делали такие эксперименты: в палату, где находились новорожденные, транслировали звук бьющегося сердца. Дети лучше и спокойнее спали, росли более крепкими и здоровыми.

Но интересно и другое. Оказывается, существует и обратная связь между ребенком и родителями. Когда прижимаешь к себе беспомощное тельце и до тебя чуть слышно доносится стук маленького сердечка, в тебе самом поднимается волна сложного чувства: тут и любовь, и боязнь утраты, и желание защитить, и гордость, и ожидание счастья.

Редко чью душу (разве что горького пьяницы) не тронут детский лепет и первые шаги, нежные ласки и специфический запах, исходящий от ребенка. И не произносятся обидные слова, и не совершаются легкомысленные поступки. А общие заботы, особенно тревоги, сближают молодых родителей не меньше, чем горячая любовь. Дети в семье — один из важнейших компонентов, образующих фундамент гармоничного брака.

На гармонию брака в значительной степени влияет не просто наличие детей в семье, но и их число. И влияние это прямое: чем больше детей, тем крепче семья и реже разводы. Не хочется быть ортодоксальными, но выскажем здесь такую мысль: а не связано ли количество разводов, увеличивавшееся еще не так давно буквально с каждым годом, с числом детей в семьях, уменьшавшимся еще быстрее?

Знакомясь с литературой, посвященной проблеме снижения рождаемости (а такой литературы сейчас много — и научной, и популярной), вдумываясь в данные анализа, приводимого различными авторами, все больше проникаешься тревогой. Рождаемость падает, количество абортов растет… А поскольку уменьшается число детей и увеличивается число семей, вообще не желающих иметь ребенка, некому становится выполнять те функции, которые сплачивают, цементируют союз мужчины и женщины.

Почему же снижается рождаемость? Специальные исследования, проведенные в Киеве, дали во многом объективный ответ на этот вопрос.

Социологи спросили у будущих молодоженов — людей, подающих заявление в загс, — сколько бы детей им хотелось иметь. И выяснили, что 88–89 % (первая цифра — женихи, вторая — невесты) из них мечтают о двух-трех и большем числе детей. Но, встретившись с теми же людьми спустя несколько лет, социологи констатировали, что почти такое же количество семей решило ограничиться одним ребенком.

Почему? Молодые супруги назвали в сумме 15 причин (в документе сказано — мотивов), под влиянием которых они приняли это решение. Большинство этих причин не новы — повторяются супругами уже не одно десятилетие, хотя рядом объективных показателей не подтверждаются. Например, нехватка мест в дошкольных учреждениях, недостаток жилья, низкий материальный уровень. Однако исследования показывают, что, как правило, детей меньше в тех населенных пунктах, где с яслями и садами все хорошо или вполне удовлетворительно, в тех семьях, где жилплощади хватает и на двух и на трех детей, а достаток не просто неплохой, но значительно выше среднего.

Мы, естественно, не можем утверждать, что все семьи, в которых двое-трое детей, живут лучше семей с одним ребенком. Бесспорно, есть еще, к сожалению, и многолетние очереди в ясли и сады, и семьи даже с тремя детьми, живущие в однокомнатной квартире, ну и, конечно, определенные материальные затруднения в обеспечении многодетной семьи продуктами питания, одеждой, обувью.

Однако, хотя подобные факты встречаются, мы со всей ответственностью можем заявить — они скорее исключение, нежели правило, причем с каждым годом их становится все меньше. И порукой тому принятое в сентябре 1981 г. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР об усилении государственной помощи семьям, имеющим детей, и об улучшении пенсионного обеспечения.

Далее, среди 15 мотивов есть такой: бабушки не хотят помогать в воспитании внуков. В общем-то это имеет место. Но беспристрастный анализ свидетельствует и о другом — молодые сами всеми правдами и неправдами стремятся отделиться от родителей. Обследование, проведенное в Москве, показало, что даже среди молодоженов, имеющих маленьких детей, только *9 %* соглашаются жить вместе с родителями и всего *20 %* — рядом, на одной улице, в соседних подъездах. За что же обвинять бабушек?

Уж если бабушки в чем и виноваты, то лишь в том, что у них и самих было по одному

ребенку. Отсутствие у молодых уменья жить в контакте с другими людьми, терпимости, понимания, способности учитывать чужие желания и капризы — во многом следствие того, что он, этот сегодняшний молодожен, был единственным ребенком в семье.

Среди других, более новых, мотивов — нежелание женщин отставать от мужа в своем интеллектуально-духовном развитии, боязнь испортить свою карьеру (в лучшем, правильном понимании этого слова). Научно-техническая революция многократно ускорила как накопление, так и устаревание информации. Перерыв, например, всего в 1–2 года в работе над диссертацией делает напрасной всю предыдущую, иногда 5—7-летнюю, деятельность (конечно, если результаты оценивать однозначно: защитила — не защитила).

Очень серьезный мотив против нескольких детей в семье — возможность развода. Как жить женщине с двумя-тремя детьми, если ее оставит муж? Как жить мужчине, если его зарплата уменьшится на 33–50 %? Отношение к разводу, как к чему-то вполне возможному даже в тот период, когда любят друг друга горячо и искренне (а вопрос о числе детей решается, как правило, в первые годы совместной жизни), делает развод действительно более реальным событием, чем еще несколько десятилетий назад.

Наконец, есть еще одна причина, о которой, правда, почти не говорят, но которая, по мнению ряда ученых, незримо присутствует во всех 15, полученных при опросе. Речь идет об экологической стороне нашего бытия. Условия жизни в широком смысле слова обязательно отражаются на нашем поведении. Многоэтажные дома, тысячеквартирные дворы, массы людей на улицах, в общественном транспорте, в магазинах, на рынках создают впечатление, что нас очень много, что нам тесно. Обилие собственных автомобилей, заполнивших не только улицы, но и окружающую среду, наводит на мысль, что нам тесно не только в городах, но и вообще на земле. И вот это постоянное ощущение избытка людей, тесноты действует на какие-то подсознательные механизмы и в определенной степени вмешивается в наши решения о количестве детей в семье.

Можно ли с этим бороться? Видимо, да. И путем изменения градостроительной политики, и путем усиления желания иметь детей до такой степени, чтобы превысить силу негативного механизма.

Отрицательным является и социальное значение снижения рождаемости. Сокращается прирост населения, возникают осложнения с трудовыми ресурсами. Как правило, дети, выросшие в семье в единственном числе, более эгоистичны, иногда жестоки, с избытком практицизма, предприимчивости и прочими «искривлениями». В общем, это легко объяснимо — ребенок большую часть времени находится среди взрослых, живет их интересами, слушает их разговоры. И вырастает маленьким старичком. Некоторым родителям это нравится, и они уже специально начинают вести себя с ребенком, как со взрослым.

Но даже не говоря об отрицательном социальном значении снижения рождаемости, мы имеем немало аргументов, чтобы считать это явление нежеланным с чисто сексуальных позиций, с позиций гармонии брака.

Начнем с того, что донашиваемая беременность благоприятно влияет на здоровье женщины, на формирование ее сексуального чувства и в значительном числе случаев сама по себе является хорошим средством профилактики фригидности. Мы не имеем в виду те исключительные ситуации, когда беременность оказывается для организма женщины чрезмерной нагрузкой — некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и т. п. Мы ведем разговор о практически здоровых людях, и наши рекомендации касаются только здоровых людей.

После родов у женщины появляется особая, более глубокая и, если так можно выразиться, интимная красота. Сочетаясь с усиливающимся чувством самоутверждения, собственного достоинства, она делает женщину не только более интересной, но и более привлекательной в сексуальном плане. Если же учесть, что какой-то период муж был лишен возможности вступать с женой в интимную близость, эта перестройка возбуждает в нем страстное половое желание и, естественно, усиливает любовь к супруге.

Конечно, и первая беременность влияет на супружеские взаимоотношения положительно. Однако последующие — гораздо сильнее. И объясняется это не только большей зрелостью чувств. В совместной жизни неизбежны мелкие взаимные «царапины» и «уколы», их накапливается все больше и больше, и, кажется, этот «мусор» уже некуда девать, он намертво прирос к сердцам и душам обоих супругов. Но нет. Беременность и рождение ребенка чудесным образом освобождают взаимоотношения от накипи размолвок.

Важную роль для здоровья и половой жизни играют повторные беременности в относительно позднем возрасте — когда женщине за 30–35 лет. «Второй молодостью» называл этот период жизни женщины М. Зощенко. Он утверждал, что это самое подходящее время для рождения второго, третьего (четвертого) ребенка. Наблюдения специалистов в последние годы подтвердили правильность выводов, сделанных в первой трети XX в. Действительно, беременность и роды в возрасте около 40 лет делают женщину моложе и внешне и душой лет на 10–15. К тому же прибавляют ей здоровья и долголетия. Недаром, видимо, ученые утверждают, что среди долгожителей нет ни одной старой девы и ни одной бездетной.

Такое благоприятное воздействие беременности и родов на организм женщины и на взаимоотношения супругов объясняется (кроме всего прочего) тем, что это соответствует биологической природе человека. Детеныш человека нуждается в длительном воспитании в семье, в опеке родителей не на протяжении года-двух, а раз в десять дольше. Столь длительное пребывание его в семье притупляет у родителей инстинкт продолжения рода. А вот появление последующих детей этот инстинкт оживляет. И хотя человек не может жить только инстинктами, лучше, если он будет строить свою жизнь, не слишком их подавляя.

Воспитание детей ставит перед супругами какие-то общие задачи, требует совместного обсуждения многих вопросов, заставляет согласовывать свои действия. Все это скрепляет брак, усиливает взаимную тягу супругов друг к другу, обогащает содержание семейной жизни. Это проявляется в еще большей степени, если детей в семье несколько и они разного возраста. Тогда со старшим — один разговор, со следующим — другой, с младшим — третий. И трудности у каждого свои, и радости. А в целом из многообразия взаимоотношений сплетается то, из чего формируется счастливая семья.

До сих пор мы рассуждали о том, почему многие родители не хотят иметь двух-трех детей. Поговорим сейчас, а какие положительные отличия есть у семьи с двумя-тремя (и более) детьми по сравнению с однодетной. Вот свидетельство писателя А. Инина: «При подготовке сценария фильма «Однажды двадцать лет спустя» мне довелось побывать не в одной большой семье. Встречались семьи разные, но объединяло их общее настроение оптимизма, веселья, остроумия. Я бы даже сказал, что в таких семьях нет будничности, монотонной обыденности, всегда чуточку празднично!»

Даже если бы не было никаких других аргументов, этого одного было бы достаточно, чтобы проголосовать обеими руками за большую семью. Оптимизм, веселье, ощущение праздничности благотворно действуют на здоровье, укрепляют нервную систему, позволяют перегорать гормонам стресса раньше, чем в организме возникает состояние неблагополучия.

Член-корреспондент Академии медицинских наук профессор В. Таболин добавляет: «…шанс на здорового ребенка в однодетной семье… ниже. Мое заявление вовсе не следует понимать так, будто бы «одинокий» ребенок или первый ребенок будет нездоров. Я хочу сказать другое: каждый последующий ребенок, как правило, здоровее и крепче предыдущего».

Надо ли доказывать, что здоровые дети — радость семьи, счастье ее и надежность. А это стоит много дороже ковров, машин и других атрибутов зажиточной жизни.

Если же подвести итог всему сказанному, то можно сделать вывод: как и любое явление в жизни, дети в семье характеризуются рядом как положительных, так и отрицательных оценок, но, бесспорно, сумма положительных превышает сумму отрицательных. Правда, если исключить из числа отрицательных возможность рождения ребенка с теми или иными уродствами.

В последние десятилетия в среднем на каждую тысячу родившихся приходится до 75 детей с аномалиями развития. Причин такого большого количества отклонений от нормы много, но главной среди них, обусловливающей 70–80 % всех уродств, является, безусловно, употребление алкоголя и нередко сопутствующее ему курение.

Уродливый ребенок может родиться и в результате однократного употребления алкоголя в течение ближайшей недели перед зачатием, однако чаще это следствие более или менее регулярного пьянства, причем практически не имеет значения, кто пьет — отец или мать. Но, естественно, рождение неполноценных детей закономерно в семьях алкоголиков.

Болгарский врач Г. Ефремов установил, что в 23 семьях хронических алкоголиков беременности закончились таким образом: 15 мертворождений и 8 детей с уродствами, т. е. в 100 % случаев — патология.

При специальном изучении проблемы — как долго алкоголь отравляет организм будущих родителей в плане влияния на ребенка (ибо во всем остальном — разрушении нервных клеток, печени и т. д. — изменения, наносимые алкоголем, пожизненны) — было установлено, что в семьях хронических алкоголиков нормальные дети могут родиться не раньше, чем через 2–3 года после полного воздержания родителей от употребления спиртного.

После принятия Президиумом Верховного Совета СССР 16 мая 1985 г. Указа о начале государственной борьбы за трезвый образ жизни ситуация, бесспорно, улучшается, хотя не так быстро, как хотелось бы. И потому проблема сокращения случаев рождения неполноценных детей по вине алкоголя будет актуальной еще достаточно долго. Но ликвидация именно этой причины целиком в руках молодоженов, поскольку только от них зависит — употреблять ли алкоголь или иметь здорового ребенка.

Дети в семье обладают способностью снимать с родителей нервные перенапряжения, разряжать стрессовые ситуации, служить своеобразными «громоотводами». Работ, посвященных исследованию этой темы, в литературе найти не удалось (есть только данные о том, что у людей, живущих в семье, инфаркты и инсульты бывают в 5–6 раз реже, чем у одиноких, но не сказано, есть ли в таких семьях дети), однако можно сделать обоснованное заключение, что именно дети являются тем благоприятным фактором, который уменьшает заболеваемость и смертность. Конечно, если дети хорошие. А чтобы они были хорошими, их надо правильно воспитывать. А правильное воспитание осуществить тем легче, чем больше детей в семье.

Где лучше, где правильнее можно воспитать ребенка— в семье или в специальном дошкольном учреждении — яслях, саду, детском комбинате? Вопрос непростой и неоднозначный. В нежном возрасте очень трудно отделить (да и надо ли?) непосредственно воспитание от взращивания. И если еще с определенными оговорками можно согласиться, что воспитывать детей лучше в учреждении, то уберечь от заболеваний, вырастить здоровыми проще, несомненно, дома.

Тем не менее процесс вовлечения детей в коллективы с каждым годом принимает все больший размах. Если в 1975 г. дошкольные учреждения посещали 11,5 млн детей, в 1977— 12,6 млн, то к концу 1987 г. — свыше 17 млн, но охватить всех нуждающихся пока еще невозможно.

Государство расходует громадные денежные средства и материальные ресурсы на детей дошкольного возраста, огромные суммы дотаций выплачивают ведомственным яслям и садам профсоюзные комитеты. И если, несмотря на это, дети болеют, то чаще всего — по одной причине — из-за недобросовестного отношения сотрудников к своим обязанностям[1].

---

[1] Мы понимаем всю ответственность подобного заявления. Но уже имеются многочисленные примеры того, что когда персонал захочет (когда платят прибавку за здоровье), то дети болеют значительно реже. Есть примеры и того, какими должны быть детские учреждения — и по проекту, и по исполнению. Так что обвинение в недобросовестности относится не только к воспитателям и няням, но и к проектировщикам, строителям и к тем, кто эти недоделки принимает.

Будем надеяться, что проводимая в стране экономическая реформа коснется и детских дошкольных учреждений.

Ну, а каково ребенку в семье, когда вечером уставшая за день мама или вечно спешащий папа заберут его домой? И в семье, к сожалению, тоже не всегда все благополучно. Недостаток знаний по педагогике, неумение ссориться за закрытыми дверями и шепотом, нежелание признавать в ребенке личность — многие причины приводят к явным или скрытым конфликтам с детьми, к отчуждению между детьми и родителями. В какой-то степени это, видимо, неизбежно. Но, поверьте, совсем не эти негативные черты определяют ценность детей в семье. Как сказано в одной из книг цикла «Мир детства»: «Детей надо любить не за то, что они хорошие, а за то, что они есть…» Это так мало — просто любить. Это так много — просто любить…

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

То время кануло навек.
Но вдруг открылось мне
внезапно:
Как много
детством
человек
в своем определяет завтра!

Р. Казакова

«Однажды он спросил такое, что у бабушки был сердечный приступ… И откуда он все это знает?..»

«Уверена, растет поколение молодых развратников… Если с этого возраста у них такой интерес к сексу, то что будет с ними, когда они подрастут?..»

«Нормально ли это, что мой сын нисколько не стесняется меня. А ведь ему уже (или еще) 10 лет. Я не знаю, как себя вести…»

«…Когда после работы приходишь домой предельно усталый, измотанный, злой и голодный, кажется, в живет только одна мысль: упасть в постель и заснуть. Но когда на звук открываемой входной двери тебе навстречу, спотыкаясь и падая, с распростертыми объятиями и горящими глазами вылетает бесенок четырех лет от роду, ты перестаешь существовать. Ты начинаешь жить в каком-то другом измерении времени. И отвалившееся колесо от автомашины (игрушечной) тебя начинает волновать ничуть не меньше, чем план твоего цеха…»

Половое, как и любое другое, воспитание необходимо начинать как можно раньше. Да, собственно, оно и начинается с первых дней жизни ребенка, поскольку, уже забирая из

роддома, его заворачивают в одеяльце не любого, а «соответствующего» тому или иному полу цвета. И коляску покупают не любую — мальчику голубую или зеленую, девочке — розовую или желтую. Другой разговор, что сами родители под словами «половое воспитание» понимают только знакомство с основами половой жизни, а ведь это далеко не так, хотя определенным образом между собой связано.

Половое воспитание, как указывают специалисты в этом вопросе Д. Н. Исаев и В. Е. Каган, «…является неотъемлемой частью нравственного воспитания и связано с рядом педагогических и специальных медицинских проблем. Все, что воспитывает целостную личность, способную осознать социальные и нравственные нормы, свои психологические и физиологические особенности и благодаря этому устанавливать оптимальные отношения с людьми своего и противоположного пола, определяет цели полового воспитания. Оно должно помочь развивающейся личности освоить роли мальчика или девочки, юноши или девушки, а в дальнейшем — роли не только мужчины и женщины, но и мужа или жены, отца или матери в соответствии с общественно-моральными принципами и гигиеническими требованиями».

Как и воспитание вообще, половое воспитание должно проводиться дифференцировано, с учетом возраста и базироваться на том, что, в какой форме и каком объеме воспитатель должен довести до сознания ребенка. Для проведения правильного полового воспитания, подчеркивают Д. В. Колесов и А. Б. Сильверова, взрослым надо знать все этапы сексуального развития ребенка и уметь отличать нормальные проявления сексуальности от патологических.

Первые сведения о своей половой принадлежности ребенок получает очень рано, еще не научившись строить фразы. Прислушайтесь, как требует иногда годовалый карапуз права на самостоятельность: «ам, ам» (что значит сам) или «ума, ума» (сама, сама). К трем годам половая принадлежность уже осознается четко. Естественно, без всякой связи с сексуальностью, только под воздействием полового воспитания (хотя скажи маме, наряжающей дочь перед зеркалом и ласково шепчущей ей на ушко: «Ах, какая красивая девочка, как ей идет этот бантик», или маме, провожающей сына в ясли: «Ну, смотри, Андрюша, веди себя хорошо, не обижай девочек, ты же мальчик», что они занимаются при этом именно половым воспитанием, они, чего доброго, удивятся).

«Ты — мальчик». «Ты — девочка». Дети вначале принимают эти утверждения на веру, не требуя доказательств или используя в качестве аргументов только одежду. Часто приходилось наблюдать, как сменив пальто на комбинезон, девочки 2–3 лет начинали считать себя мальчиками. И лишь когда воспитательница напоминала им: «Светочка, но ты же в платьице под комбинезоном», соглашались снова стать девочками.

Мама ругает свою малышку за беспорядок в детском уголке и укоряет: «Что же ты здесь все разбросала и не убираешь. Прямо как мальчик!» Девочка в слезы: «Мама, ты разве не видишь, что у меня платьице. Почему же ты говоришь, что я мальчик!»

Конечно, не только одежда приводит к осознанию своего пола. Игры и игрушки, отношение взрослых к тем или иным поступкам, подарки — все многообразие жизни постоянно информирует ребенка о том, к какому полу он принадлежит. И мы, родители, воспитатели, много и охотно толкуем ребенку об отличиях девочек от мальчиков (т. е. женщин от мужчин) в поведении, профессиональной ориентации, роли в семье и т. д. Буквально на каждом шагу слышно: «Ну как тебе не стыдно реветь, ты же мужчина!»; «Таня, сейчас же перестань обижать Лену, ты же не мальчишка!»; «Девочки, посмотрите, какие игрушки принес Дед Мороз для вас — тут и куклы, и посуда, и мебель»; «Вот тебе, Витя, пистолет и сабля, теперь ты вооружен и можешь быть Чапаевым».

О проблемах пола взрослые говорят и когда рассказывают детям сказки. Иванушка-дурачок и Василиса Прекрасная могут образовать семью, а двое мужчин или две женщины — нет. И сестрица Аленушка с братцем Иванушкой, хотя и относятся к представителям женского и мужского полов, тоже не могут. Почему? Мы, взрослые, над этим не задумываемся, а дети задумываются. И спрашивают об этом. Ответы на подобные вопросы

уже и есть сексуальное воспитание. К сожалению, мы часто не готовы его вести, теряемся, не можем подобрать нужные слова.

Еще хуже обстоит дело с детскими вопросами по анатомии. Ребенок случайно увидел, что строение его половых органов не такое, как у соседа (соседки) по группе. У кого спросить, почему? У мамы, конечно, или у папы. И он спрашивает. А в ответ? А в ответ — чаще всего запреты об этом говорить, угрозы наказания, а то и сразу шлепок — «не подсматривай».

Ситуация усложняется иногда тем, что подобные вопросы не всегда задаются в подходящем месте, а, например, в троллейбусе, в гостях. Ребенок не знает, что разговоры на подобную тему не приняты в обществе, спрашивает, не понижая голоса, а не владея терминологией, употребляет слова, которые… Короче говоря, мама оказывается шокированной и резко обрывает или даже наказывает его за вполне оправданное и законное любопытство. Ребенок недоумевает — почему? Почему рассматривать свои и чужие руки и ноги, уши и носы можно, а половые органы нельзя. Видимо, — появляется в его мозгу мысль — они таят в себе особый смысл и с ними связано что-то нехорошее. А если так, он еще усерднее начинает изучать их, но уже тайком от взрослых.

При проведении сексологического воспитания путем бесед и ответов на вопросы необходимо соблюдать следующие правила.

1. Доброжелательно относиться к любым вопросам. Категорически запрещаются окрики, обрывания, высмеивания, а тем более угрозы наказания. Если вопрос задан в неподходящей ситуации, пообещайте ребенку, что ответите на него придя домой. Но обещание обязательно надо выполнить.

2. Серьезно относиться к вопросам. Нельзя отмахиваться (мал еще), делать вид, что все это чепуха, и переводить разговор на личность.

3. Гарантировать соблюдение тайны. Ребенок должен быть уверен, что любой его вопрос не станет известен другим детям или взрослым. (К сожалению, не раз приходилось сталкиваться с иным — на перемене ученик что-нибудь спросит у учительницы, а она через несколько минут «из педагогических соображений» сообщает об этом всему классу. Хорошо еще, если без собственных домыслов и комментариев.)

4. На все вопросы давать конкретные и однозначные ответы.

5. Быть последовательными и идти от простого к сложному, но на всех уровнях оставаться истинными. Нельзя, например, сначала утверждать, что детей приносит аист, а год спустя объяснять, как это происходит на самом деле.

6. Иметь согласованную программу сексологического воспитания детей. Как минимум — в семье между обоими родителями, как максимум — между учителями, родителями и врачами.

Для детей младшего возраста основой воспитания являются контакты со взрослыми, а также собственный пример последних. Дружеское, любовное отношение к супругу, соблюдение границ дозволенности в интимном общении при детях, сдержанность в выражениях — все это постепенно формирует у детей четкий стереотип поведения, который наверняка сохранится, когда они станут взрослыми.

Наиболее распространенная ошибка родителей — желание предупредить осознание ребенком элементов сексуальности, хотя дети, как правило, не вкладывают в свои вопросы такого содержания, которое вкладываем в них мы, взрослые.

Много беспокойства, причем чаще всего напрасного, вызывают у родителей игры детей в «папу и маму», в «доктора» и т. п. Дети дошкольного возраста обычно копируют поведение взрослых, имитируя их поступки, в связи с чем в своих играх и раздеваются, и «укладываются» вместе «спать», «обследуют» друг друга. Взрослые, увидев это, волнуются, запрещают подобные игры, даже наказывают детей. А вот этого как раз делать нельзя, потому что запреты и наказания фиксируют внимание детей именно на тех моментах, которые нежелательны, а кроме того, формируют у ребенка негативное отношение к вопросам пола, переводят их из естественных в постыдные, запретные, а то и грязные. По

мнению ряда авторов, в этом следует искать источник будущей женской половой холодности.

Конечно, нежелательна и противоположная крайность— не только вседозволенность, но и несдержанность взрослых, их «свободное» поведение, что может заострить внимание ребенка на сексуальности. Мы считаем недопустимым нахождение ребенка в одной постели со взрослыми во время взаимных ласк и полового акта, разрешение ему наблюдать за интимной жизнью родителей.

Нежелательно также, чтобы ребенок был свидетелем обнажения взрослых, особенно противоположного пола. Если же он случайно оказался в такой ситуации, его интерес к голому телу, в частности к половым органам, несомненно зависит от поведения в данный момент взрослого. Спокойное, естественное продолжение начатого процесса, отвлечение внимания ребенка, лучше всего каким-нибудь поручением, быстрое (но не поспешное, не паническое) прикрытие наготы, отсутствие смущения, как правило, не обостряют сексуального интереса у детей. А вот всевозможные вскрикивания, приседания, попытки хоть чем-нибудь закрыться, требования «отвернись немедленно», «вон из комнаты» и т. п., угрозы наказания за «подглядывание» действуют наоборот.

Родители должны попытаться поставить себя на место ребенка: его раздевают, купают, сажают на горшок без всяких специальных мер ограждения от посторонних взглядов — братиков или сестричек, бабушек или дедушек. Он еще не научился стыдиться голого тела. И не видит причины, почему стыдятся взрослые.

Нередко родителей волнует появление напряжения полового члена у мальчиков раннего возраста. Чаще оно обусловлено переполнением мочевого пузыря и лишь изредка воспалительными процессами в мочеполовой сфере. В любом случае это не имеет отношения к сексуальности, и ребенок не будет связывать напряжение полового члена с сексуальными мотивами, если ему не «помогут» взрослые. Как? Фиксированием внимания, угрозами, запретами. Необходимо приучать детей, и не только мальчиков, спать, положив руки поверх одеяла или «под щеку», в пижаме или длинной ночной рубашке, надо бороться с глистами (острицы, например, откладывая яички в области заднего прохода, вызывают зуд, желание почесать это место; случайно могут быть затронуты половые органы, вызвав приятные ощущения, что может пробудить чувственность), следить, чтобы перед сном опорожнялся мочевой пузырь и т. д.

Особый страх у родителей вызывают вопросы, относящиеся к сексуальности непосредственно. Бояться их не нужно, ибо они вполне естественны, а не являются отражением «испорченности» ребенка, как кажется некоторым родителям. По данным Р. Нойберта, дети к 5–7 годам уже должны знать основные сведения о родах, а к 6–8— о роли отца, что совпадает с вопросами, задаваемыми детьми родителям в этом возрасте. Так, рядом отечественных исследователей установлено, что дети в 5 лет интересуются, откуда появились они сами, а уже в 6–7 лет — как попали «к маме в животик» и какое отношение к этому имел папа.

Разные авторы предлагают свои варианты ответов на этот «самый трудный» вопрос. Если свести их воедино (а различаются они лишь деталями), то можно рекомендовать такой: когда мама и папа сильно любят друг друга и хотят, чтобы у них появился сыночек (доченька), они крепко прижимаются друг к другу и от этого в животе у мамы образуется маленький ребеночек. Он постепенно растет там, живот мамин становится большим (ты, наверное, встречал таких женщин иногда на улице — им тяжело носить ребеночка, поэтому папа, большие дети и вообще все люди должны им помогать, уступать место). А когда ребеночек станет таким, что сможет сам кушать, доктор его достанет.

Очень важно, чтобы ответы на подобные вопросы давались без смущения и волнения (иначе это обострит внимание ребенка), просто и лаконично. Ложь здесь неуместна. Многие педагоги считают ее вообще недопустимой при общении с детьми, так как, разговорившись со сверстниками или став старше и узнав новую интерпретацию ответа, ребенок начнет сомневаться в правдивости своих родителей и по другому поводу. Доверие же детей —

основа воспитания в целом, и полового в особенности.

Стремление привлечь к себе внимание окружающих, и прежде всего взрослых, свойственно даже маленьким детям. В большей степени это присуще девочкам. По крайней мере у них это чаще проявляется кокетством. В принципе с подобным желанием чувствовать себя в центре внимания необходимо тактично и последовательно бороться, ибо попустительство в этом деле может привести к формированию у ребенка эгоистического, потребительского характера. Однако кокетство — важная поведенческая реакция маленькой представительницы женского пола, и родители обязаны учитывать это. Не высмеивать и не пресекать желание быть нарядной и красивой, а прививать хороший вкус, чувство меры, скромность. Как считают многие специалисты, из-за того, что часть родителей не придавала нужного значения этому истинно женскому проявлению сексуальности у девочек в детстве, мы и встречаемся сегодня с большим числом женщин, не умеющих красиво и со вкусом одеваться, которые усвоили отдельные мужские черты поведения или слепо выполняют капризы моды.

Уже в старших группах детского сада, т. е. к 5–6 годам, ребенок должен четко осознать, что его половая принадлежность требует от него и соответствующего поведения как представителя мужской или женской половины человечества. Огромную роль при этом играет микроклимат в семье, отношения, сложившиеся между отцом и матерью, которые ребенок наблюдает постоянно. Доброжелательность, искренняя заботливость и любовь, взаимное уважение и авторитетность каждого из родителей формируют у ребенка основы его отношений к противоположному полу в будущем.

Некоторое снижение авторитета отца в семье, наметившееся (да что там наметившееся, уже имеющееся) в последнее время, оказывает, несомненно, отрицательное влияние на половое воспитание детей. Дочери в семьях, где отец находится «под каблуком» у матери, усваивают такую линию поведения женщины как единственно правильную и чаще всего будут строить свои взаимоотношения и с мужем по тому же образцу. Сыновья, не находя в семье идеала мужчины для подражания, во-первых, и сами часто теряют (или не могут приобрести) необходимые им черты мужественности, а во-вторых, за идеал принимают людей «с улицы», далеко не всегда на самом деле положительных.

В отдельных семьях, наоборот, поведение отцов отличается деспотизмом, и тогда у детей возникает искаженное представление о роли женщины в семье (и не только в семье). Девочки вырастают в послушных исполнительниц воли мужей, а мальчики приучаются потребительски относиться к женщине. В сексуальном плане одно и другое плохо, ибо ведет к тому, что детей, воспитанных в деспотических семьях, часто обходит то великое чувство, которое называется любовью.

При воспитании в неполных семьях (чаще всего без отца) у девочек не формируется понятие мужественности и не складывается полное представление о роли мужчины в семье. Если к тому же отец оставил семью и девочки знают об этом, а мать не может сдержать эмоции и по поводу и без повода «поливает отца грязью», возникает стойкое убеждение, что все мужчины плохие, эгоисты, злодеи и т. д. Ясно, что в будущем это убеждение существенно затруднит адаптацию молодой женщины в своей семье и может вызвать серьезные осложнения в налаживании совместной жизни и правильном воспитании собственных детей.

Естественно, всякие причины могут привести к разводу. И по-всякому распадаются молодые семьи (поскольку разговор о воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, то абсолютное большинство семей с такими детьми — молодые). Но даже в тех случаях, когда муж действительно оказался никчемным человеком, пьяницей и т. п., мать должна проявить мудрость и такт при характеристике его ребенку. И потому что для ребенка он, какой бы ни был, но родной отец, и потому что вообще среди мужчин гораздо больше людей хороших.

Отрицательно сказывается отсутствие отца в семье и на половом воспитании мальчиков. Мать, самостоятельно воспитывающая сыновей, должна проявлять максимум

внимания и такта, чтобы вырастить из них настоящих, нефеминизированных мужчин. И хотя, несомненно, она должна стараться стать им верным другом, но тем не менее обязана сохранять некоторую дистанцию, подчеркивающую их мужское достоинство.

У младших школьников вновь повышается интерес к вопросам пола, причем если внешне вопросы могут быть почти аналогичными тем, что задавались 2–3 года назад, то по содержанию в них больше внимания уделяется деталям. Это касается прежде всего таких физиологических явлений, как менструации и поллюции. Многие специалисты считают, что более правильно взрослым самим начинать разговоры на эти темы, не дожидаясь вопросов. Ряд авторов обоснованно рекомендуют дать сведения о менструациях и поллюциях к 10–12 годам, и лучше, «если ребенок узнает это на год раньше, чем на час позже».

В возрасте 7–9 лет обычно происходит «раскол» взаимоотношений между мальчиками и девочками, повышается интерес к представителям своего пола. В семье это находит отражение в большем влечении мальчиков к отцу, а девочек — к матери. Этот важный момент необходимо использовать для дальнейшего воспитания межличностных отношений. Задушевные доверительные беседы, совместные занятия «мужским» или «женским» делом сближают детей и родителей, дают толчок к откровенным разговорам, помогают детям делиться со взрослыми своими сокровенными тайнами и мечтами. Взрослые должны дорожить доверием, а дети ощущать серьезное отношение родителей к волнующим их проблемам.

И именно в этом возрасте как никогда важен личный пример взрослого. Какие бы правильные и красивые слова ни говорил папа сыну об уважении к женщине, о необходимости помогать матери и т. д., но если сам он не может оторваться от телевизора и игнорирует просьбы жены, воспитать в мальчике уважительное отношение к женщине вряд ли удастся.

Кто должен вести половое воспитание? Прежде всего, бесспорно, родители. Затем — воспитатели в детских дошкольных учреждениях, учителя, медицинские работники и вообще все взрослые. Главное — чтобы делали они это согласованно, не противореча друг другу.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

И женщина живет, беду тая,
С душой усталой — а ведь
не стара еще!
А рядом — муж, не вышедший в
мужья,
И дети — настоящие товарищи…

Р. Казакова

«…Его педантизм может свести с ума любого: это делай так, это — так. И не дай бог возразить. Как же, он умнее, с высшим образованием, ежу виднее… Дома без его разрешения шагу нельзя ступить… Понимаете, я с ним себя потеряла, превратилась в пустое место. Я себя перестала уважать…»

«Друзья говорили, что от онанизма очень трудно вылечиться. Правда ли это и где все же лечат?..»

«…Нам кажется, что так открыто обсуждая вопросы пола с детьми, мы еще дальше подталкиваем их, все наше общество к краю пропасти…»

«…Выступая в школе, врач сказала, что половое воспитание нужно начинать с 7-го класса… Но в этом возрасте мой сын спросил такое… А может, не с детей нужно начинать, а с нас, родителей…»

«Не секрет, что на родительские собрания гораздо чаще являются матери, чел/ отцы… Недавно в школе, где учится наш сын-третьеклассник, прошла конференция отцов. Причем учителя правильно рассчитали и прислали приглашение не домой, а на работу… И теперь я не узнаю собственного мужа. То, чего мне не удавалось добиться от него за всю предыдущую жизнь, удалось специалистам, проводившим конференцию… Почаще бы собирать отцов и напоминать им, что они в семье не только для того, чтобы зарплату приносить».

«Вы пишете, что пример отца, его поведение в семье формирует будущего мужчину. Не хотела бы я, чтобы сын был похож на отца… Но как воспитать его, чтобы в будущем не краснеть перед невесткой…»

Верно говорит народная мудрость: «Маленькие дети — маленькие заботы, большие дети — большие заботы». Первые «большие заботы» начинаются в подростковом возрасте, который еще называют переходным. Откуда и куда переходит в это время ребенок? Из детства в отрочество, а это в значительной степени связано с процессами полового созревания.

Первыми вестниками полового созревания можно считать появление вторичных половых признаков. У мальчиков заметно повышаются темпы роста, увеличиваются размеры полового члена и яичек (что иногда сопровождается небольшой болезненностью), появляются волосы на лобке и под мышками, а вскоре и на лице. Происходит «ломка» голоса (так называемая мутация), и он приобретает более густой тембр. У большинства юношей в этот период отмечается набухание грудных желез и повышенная чувствительность сосков. Активизируется деятельность потовых и сальных желез, что часто приводит к возникновению юношеских угрей. В 13–15 лет начинаются первые поллюции.

Педагогам и многим родителям хорошо известно такое парадоксальное явление — мальчики в 13–15 лет знают (пусть поверхностно и не точно), что такое менструация у девочек, но нередко имеют довольно смутное представление о… поллюциях. Конечно, не все до единого, но, к сожалению, многие. И тогда наступление первых поллюций застает их врасплох и вызывает ряд неприятных последствий. Впрочем, не всегда только неприятных, а порой и трагических, если первые семяизвержения они принимают за заболевание.

Гигиенические требования с точки зрения медицины к мужчинам не столь строги, как к женщинам, однако уже подростку надо привить навыки ухода за своими половыми органами. Скапливающиеся в полости, образуемой между головкой полового члена и крайней плотью, слизь, капли мочи, специальный секрет-смазка, так называемая смегма, являются хорошей питательной средой для многочисленных микроорганизмов.

Физиологическая перестройка организма в подростковом возрасте неизбежно ставит новые проблемы как перед молодежью, так и перед теми взрослыми, кто отвечает за ее будущее. Чисто биологические изменения в организме, обусловленные повышенной продукцией половых гормонов, приводят к изменениям интерсексуальных отношений между полами, а это уже имеет социальную, нравственную окраску. Взрослые обязаны знать и помнить об этом. Они не должны ограничиваться только гигиеническими рекомендациями (о безвредности поллюций и менструаций и мерах гигиены в связи с ними), а более широко

оценивать наступившие в организме изменения.

Если еще в отношении физиологической перестройки организма и мер личной гигиены в этом возрасте родителям удается найти общий язык с подростками, то относительно некоторых форм сексуального поведения подростков взрослые нередко допускают серьезные ошибки. Прежде всего это касается одного из самых трудных вопросов, с которым приходится сталкиваться большей части родителей и многим педагогам, — вопроса об онанизме (мастурбации). Вполне понятна тревога родителей, особенно матери, когда она узнает, что сын занимается «этим постыдным делом». Реакция большинства отцов более спокойная — у многих из них в жизни подобное также имело место в том же возрасте, хотя, естественно, этим они не хвастают. Матери же, повторяем, реагируют на такое открытие болезненно. И…

Откуда же такое широко распространенное мнение о постыдности мастурбации, ее вреда для будущего мужчины? Истоки ее относятся если и не к глубокой, то все же к древности, к периоду возникновения христианства. Христианская религия осудила подобный способ как недопустимый для удовлетворения полового желания. Служители культа угрожали различными божьими карами тем, кто не в силах был оставить эту привычку.

Христианская религия существует уже около 2000 лет. За этот период она сумела многого добиться, в частности укоренить взгляд на вред онанизма в сознании многих поколений. И сегодня мы еще сталкиваемся с отголосками тех воззрений. Отсюда и своеобразные методы воспитания подростков в настоящее время. У многих взрослых — это те же самые запугивания последствиями онанизма, угрозы наказания, если «не прекратишь с сегодняшнего дня», и т. д. Как правило, эти методы дают минимальные (если вообще дают) положительные результаты, но почти всегда оказывают отрицательное воздействие на психику подростков. Иначе говоря, практически мало кто из подростков прекращает занятия мастурбацией, но зато все они получают информацию о вреде онанизма. Только теперь они удовлетворяют свою страсть со страхом и обреченностью, ожидая в будущем неизбежной расплаты.

Период полового созревания, который продолжается в среднем до 19–20 лет, врачи называют периодом юношеской гиперсексуальности. Чрезмерная сексуальность в этом возрасте обусловлена выработкой очень большого количества половых гормонов. В таком состоянии многие предметы и явления начинают рассматриваться подростком через своеобразную призму сексуальности, что вызывает определенное психическое напряжение. Освобождение от этого напряжения многие подростки находят в возможности полового самоудовлетворения — мастурбации.

Первые мастурбационные акты обычно совершаются под влиянием неясных, неосознанных побуждений, однако в дальнейшем подросток начинает четко осознавать свои желания. Иногда они направлены на конкретного человека, и достаточно только воспоминаний о нем либо взгляда на какие-то предметы, обстановку. Большое значение в возникновении полового желания имеет сексуальная фантазия, которая у юношей развита больше, чем у девушек.

Как же относится современная наука к мастурбации? Приведем мнение двух наиболее авторитетных специалистов в данной области. Так, Г. С. Васильченко пишет: «Мастурбация представляет суррогатное средство, позволяющее снять или смягчить проявления физиологического дискомфорта…» А. М. Свядощ указывает, что «умеренная мастурбация в юношеском возрасте носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной».

По данным ряда отечественных и зарубежных авторов, мастурбацией в юношеском возрасте занималось от 52 до 90 и более процентов здоровых мужчин. Таким образом, можно говорить, что мастурбация — довольно распространенное явление. Частота мастурбационных актов зависит от индивидуальных особенностей организма подростка (выраженность его полового влечения) и форм его досуга. У некоторых юношей сила психического напряжения настолько велика, что половое желание начинает играть

превалирующую роль над прочими чувствами, и это ведет к постоянной фиксации внимания на сексуальной сфере. Мастурбация же снимает половую возбудимость на более или менее продолжительное время.

Как правило, занятия мастурбацией прекращаются с началом регулярной половой жизни. Однако в некоторых случаях она может продолжаться и после вступления в брак, в частности в те периоды, когда интимная близость долгое время по какой-то причине невозможна (болезнь супруги, беременность и т. д.).

Несмотря на сказанное, вред от онанизма многими все же ощущается. В чем же дело? Да в том, что при неправильном половом воспитании, запугивании и угрозах в мозгу подростка возникает, как говорят медики, застойный очаг ожидания отрицательных последствий. Таким образом, вредной оказывается не столько сама мастурбация, сколько страх обязательной расплаты. Именно этот страх чаще и является причиной неудачных половых актов, особенно в начале половой жизни.

В практике известны случаи, когда после первой неудачной попытки совершить половое сношение молодые люди, решив, что неудача была обусловлена систематическими мастурбационными актами, вторую попытку интимной близости позволили себе только спустя… годы.

Правда, все, что написано выше, касается так называемой умеренной мастурбации. Однако изредка приходится сталкиваться с более тяжелой формой навязчивого онанизма, при котором мастурбация превращается в самоцель и занимает большую часть досуга подростка. Эта форма встречается преимущественно у юношей с тяжелым, угрюмым характером или излишне застенчивых, круг друзей у которых ограничен, а интеллект снижен. Такие подростки склонны к уединению, бесцельному времяпрепровождению. Отсюда одна из эффективных мер профилактики — взрослые должны тактично и ненавязчиво постараться расширить круг знакомств и интересов, попытаться увлечь подростка каким-нибудь делом, спортом и т. п. Вообще физический труд и спорт снижают силу сексуального влечения и если не приводят к полному прекращению мастурбации, то значительно уменьшают частоту актов.

Обнаружив, что подросток занимается мастурбацией, родителям не следует прибегать к карательным мерам, а тем более требовать обещаний или клятв, что он больше этого делать не станет. Скорее всего желание окажется сильнее его воли, но при этом каждый мастурбационный акт будет сопровождаться еще большим раскаянием и страхом расплаты. Как же вести себя родителям в такой ситуации? Единого рецепта дать нельзя, поскольку правильность поведения зависит от множества условий. Большое значение имеет и то, существует ли доверие между родителями и ребенком, как давно он занимается мастурбацией, что ему известно об этом. Но в любом случае разговор должен быть спокойным, без унижения личности и угроз «рассказать всем, какой ты есть…»

Неправильна и другая крайность — оставление этого без внимания. Может быть, не всегда надо вести беседы на эту тему, ибо до сих пор они нередко представляют трудности даже для специалистов, но подумать об организации досуга подростка, привлечь к выполнению посильной физической работы, добиться регулярных занятий спортом родители обязаны.

Необходимо также иметь в виду, что в период гиперсексуальности половое желание у подростков может быть усилено чрезмерными ласками родителей, даже того же пола. Поцелуи в губы, объятия, разрешение вместе «поваляться» в кровати могут способствовать учащению мастур-бационных актов или привести к их появлению. Правда, здесь тоже не следует вдаваться в крайность, так как слишком жесткое воспитание обедняет чувства.

Переходный возраст полон противоречий…

Одной из главных черт, присущих подросткам, является желание утвердиться в жизни, самоутвердиться, стремление к взрослости, а отсюда постоянный поиск своего «я», приводящий иногда к антисоциальным поступкам. Развитие каждого ребенка-подростка как личности — процесс индивидуальный, но он в значительной степени определяется и

внешним окружением, и атмосферой в семье, школе, кругу друзей. Знание воспитателями (мы имеем в виду не только воспитателей штатных, но всех взрослых, кто сталкивается с детьми) основ психофизиологии юношеского возраста помогает им найти правильные формы и методы адекватного воздействия. И на этом этапе формирования личности подростка красной нитью полового воспитания должна проходить дальнейшая кристаллизация у сына или дочери понятий «настоящий мужчина» или «настоящая женщина». Важно, чтобы подросток не только знал смысл этих понятий, но принял их в качестве собственных установок, своей жизненной позиции.

Нервная система подростков весьма ранима, она не терпит грубого вмешательства, неуважительного отношения к внутреннему миру и переживаниям. Необходимы такт и терпение взрослых, их признание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы. Тогда возникает (или сохраняется) доверие, желание посоветоваться о трудностях, поделиться радостью, получить совет от близких людей, а не от друзей с «улицы». Нельзя сводить половое воспитание к мелочной опеке, ограничиваться подробными расспросами и категорическими указаниями, как поступать в том или ином случае. Лучше всего попытаться так повести беседу, чтобы к нужному выводу подросток пришел сам.

И еще. Если при решении каких-то вопросов взрослые допустили ошибку, надо честно признаться, а не отстаивать ради сохранения авторитета неправильную точку зрения. Ведь дети в 13—15-летнем возрасте уже все прекрасно понимают и правильно оценят этот требующий немалого мужества шаг.

Весьма волнующей для родителей является проблема юношеской дружбы мальчиков с девочками. К тому же известно, что именно в подростковом возрасте приходит к человеку первая любовь.

Как отнестись родителям к этой первой любви? Запретить? Устраивать слежку и возникать перед укрывшейся в укромном месте парочкой в тот самый момент, когда готовы прозвучать первые робкие слова признания в любви? Запугивать дочь возможностью встречи с нехорошим человеком, который только и думает, как бы сорвать цветок наслаждения? Принимать репрессивные меры, стремясь сделать невозможными свидания?

Да. Маленькие дети — маленькие заботы, большие дети — и заботы большие. Р. Бернс так написал об этой поре:

Влажная печать признаний.
Обещанье тайных нег —
Поцелуй, подснежник ранний.
Свежий, чистый, точно снег.
Молчаливая уступка,
Страсти детская игра.
Дружба голубя с голубкой.
Счастья первая пора.

И родители оказываются перед выбором: или оградить собственного ребенка от этого счастья, или закрыть на все глаза и довериться сознательности своих детей, их разуму. Конечно, если половое воспитание на предыдущих этапах осуществлялось правильно и родители исподволь научили своего сына или дочь контролировать сексуальный инстинкт, не подавляя при этом связанных с ним сексуальных переживаний и эмоций, они могут не беспокоиться — никаких неприятных последствий первая любовь не принесет.

Ну, а если до подросткового возраста половым воспитанием никто не занимался всерьез, поведение сына или дочери прогнозировать трудно. Правда, хотим мы этого или нет, но, кроме нас, половым воспитанием занимаются и окружение наших детей, и книги, и кино, и телевидение. Так что думать, будто наши подростки совсем уж безграмотны в сексуальных вопросах, неправильно. Другой разговор, в каком направлении шло это

бесконтрольное воспитание. И в этом случае основания для беспокойства родителей, конечно, имеются. Не секрет, что встречаются еще молодые люди (и, по-видимому, в связи с акселерацией, даже чаще, чем несколько десятилетий назад), для которых вся гамма отношений между полами сводится только к интимной близости. С подобными представителями необходимо вести борьбу. Как? Опять-таки правильным половым воспитанием.

С 13–14 лет мальчишки становятся чрезвычайно влюбчивыми. Правда, в абсолютном большинстве случаев пределом мечтаний оказывается поцелуй, однако интенсивность чувства от этого не снижается. Мальчики начинают хуже учиться, делаются непослушными и раздражительными. В отличие от девочек того же возраста они более склонны к сексуальным фантазиям. Все это сопровождается эротическими снами, поллюциями и мастурбациями.

О том, что предупредить мастурбацию трудно, если молодой человек сам не сможет подчинить инстинкт своей воле, мы уже писали. И здесь хотим только добавить: надо активно пропагандировать знание о том, что воздержание не вредит юношескому организму, а, наоборот, способствует его укреплению, созреванию. Далекая еще от совершенства половая система подростка не остается безразличной для тех нагрузок, которые ей приходится выдерживать во время этих занятий. Значительно больше возрастает нагрузка при половом сношении. Она может оказаться чрезмерной уже не только для половой системы подростка, но и вообще для всего организма.

Как известно, в период полового созревания у части юношей повышается артериальное давление (возрастная гипертензия, юношеская гипертония). А при сексуальном возбуждении даже у здоровых людей артериальное давление увеличивается до полутора раз, частота пульса — до 140–160 ударов в минуту. Но то, что безвредно или даже полезно созревшему, крепкому организму взрослого, может оказаться вредным растущему организму подростка.

В этом вопросе важна не только физическая сторона. Эмоциональные срывы, психические травмы, плохое настроение и угнетенность могут оставить свой след на всю жизнь. А причин для них сколько угодно — наступление у сексуального партнера беременности и различные проблемы, связанные с этим, заражение венерическими заболеваниями или хотя бы страх заражения и т. д. Известно множество семейных разладов (которые привели или не привели к разводам, но ведь отношения все равно испорчены), обусловленных перенесенной в юношеском возрасте психической травмой, вызванной именно этими и подобными причинами.

Правильное отношение к девочкам, девушкам, женщинам должно закладываться с детства, поддерживаться и формироваться всю жизнь. Это отношение, с одной стороны, настолько многогранно, а с другой — тысячами нитей связано с иными аспектами воспитания, что в принципе сказать, воспитан ли тот или иной человек, можно всего по одной характеристике — как он разговаривает с женщиной.

Если юноша (мужчина) не приучен с детства относиться с уважением к женщинам, если он может позволить себе в их присутствии нецензурные выражения, если не чувствует себя виноватым, вступая с ними в разговор, будучи даже не пьяным, а только «навеселе», он не воспитан. Не воспитан вообще, и в сексуальном отношении в частности. И это отсутствие воспитания настолько отрицательно сказывается на семейной жизни, что если и не приводит к разводу, то особой семейной радости не создает.

Нередко встречаются мужчины, у которых достает ума не позволять себе такое поведение, но искреннего уважения к женщине им все-таки не хватает. Иной из них на первый взгляд достаточно воспитан, но при разговорах с друзьями начинает жаловаться на неудачу в выборе жены, на ее непорядочность и т. п. И тут выясняется, что никогда он свою избранницу не уважал и не уважает, впрочем, как и всех женщин вообще.

В воспитании правильного отношения к женщинам самую большую роль играет личный пример. Надо, безусловно надо говорить сыну правильные речи, но грош им цена, если, кончив наставление, муж набросится на жену с грубостями.

К половому воспитанию как девушек, так и юношей относится проблема карманных денег. Ведь половое воспитание должно включать понятия «хозяйка», «хозяин», «глава семьи». А разве можно стать ими, не научившись тратить и считать деньги?

С точки зрения А. С. Макаренко, карманные деньги детям необходимы, так как наличие небольшой суммы заставляет ребенка и подростка планировать покупки, отказывая себе в чем-то, чтобы купить желаемое. Макаренко подчеркивал, что карманные деньги могут иметь важное воспитательное значение.

Серьезной ошибкой является довольно распространенное в наших семьях положение, при котором дети, да и подростки, лишены права голоса при решении финансовых вопросов в семье. Кто-то отстраняет их, считая еще недостаточно разумными («мал еще, вырастет — жизнь научит»), кто-то не хочет, чтобы дети знали «прозу» жизни. И нет ничего удивительного, что, вырастая, начиная самостоятельно зарабатывать, многие оказываются не подготовленными к тому, чтобы умело распоряжаться своим бюджетом. Особенно печально наблюдать подобное у молодых людей, уже создавших семью.

Откуда должны «браться» карманные деньги? При ответе на этот вопрос большинство родителей также допускают ошибки, полагая, что деньги ребенок должен «зарабатывать» хорошей отметкой, примерным поведением, какой-нибудь услугой. По нашему мнению, это неправильно. Даже для нас, взрослых, один материальный стимул в работе является развращающим перекосом и обязательно требует дополнения в виде моральных стимулов, воздействия на сознательность. Так это для нас, грамотных, зрелых, все правильно понимающих.

Мы думаем, что карманные деньги должны пополняться за счет регулярных (в дни получки, например) «взносов». Причем хорошо, если эти взносы не выглядят как подачки или подарок, а деньги даются с полным уважением к личности ребенка и к его будущим расходам, контролировать которые можно только очень ненавязчиво.

Регулярные взносы играют и еще одну положительную роль — они не толкают детей к попрошайничеству, а хуже того — к воровству. Известно, что в какой-то период дети в большинстве своем становятся мелкими воришками: берут из родительских кошельков мелочь, утаивают сдачу. Крупнейший специалист в вопросах воспитания детей американский педиатр профессор Б. Спок пишет, что практически все дети проходят через подобное и, как правило, излечиваются бесследно. Однако одни скорее, другие позже. И чем позже, тем для ребенка хуже. Регулярный денежный взнос, по мнению Спока, ускоряет излечение.

Своеобразной формой карманных денег является ведение копилки. Ребенок планирует и накопление, и расходы, а это способствует развитию положительных качеств.

Итак, мы за то, чтобы дети имели карманные деньги, но при соблюдении двух обязательных условий: регулярности взносов и признания за ребенком полного права на эти деньги. Последнее подразумевает, в частности, и то, что деньги эти нельзя отобрать, запретить их потратить на что-либо, как того хочет ребенок, нельзя заставить купить на них то, чего он не хочет. И если, как иногда случается, родителям приходится прибегнуть к деньгам, собранным сыном или дочерью, надо обязательно попросить их взаймы, оговорить срок возвращения и соблюсти его.

Наконец, при половом воспитании (а проще говоря — практически ежедневно и ежечасно) мальчиков и юношей надо не забывать о необходимости поддерживать мужской авторитет.

Ряд факторов способствовал и способствует тому, что значение отца в семье, авторитет мужчины постоянно снижается. Сейчас, когда практически все женщины работают и зарабатывают не меньше мужа, когда, по крайней мере в городах, исчезли заботы о дровах, воде, огороде, заготовках на зиму и ремонте, сложилась ситуация, что и жена, и особенно дети никогда не видят мужчину в деле, за работой. То же, чем занимается он на производстве, им в деталях неизвестно.

В одном исследовании, проводившемся среди учащихся младших классов, было

показано, что дети слабо представляют, чем занимаются на работе их отцы (правда, и матери тоже): «работает инженером», «что-то изобретает», «бригадир»… Личность отца как производителя материальных ценностей невысоко котируется у детей, поскольку они не видят и почти ничего не знают о результатах его труда. И поэтому оценка личности, авторитет формируется на основании того, что дети видят в свободное от работы время, когда бесспорным преимуществом обладают женщины.

В другом исследовании, проведенном в детском саду, ученые попросили детей разложить предложенные картинки на две кучки — «мамины вещи» и «папины вещи». Результат оказался поразительным — практически все дети независимо от того, действительно ли мужчина бездельник или нет, в «папину» кучку сложили изображения телевизора, газет, удочек, кресла и т. п. В «маминой» же кучке оказались и стиральная машина, и веник, и кастрюли, и пылесос, и хозяйственная сумка.

Как говорится, устами младенца глаголет истина. И пускай она не совсем бесспорна, задуматься мужчинам есть над чем. В частности, над результатами исследований Н. Соловьева, который пришел к следующим выводам. Сейчас, при переходе от старых условий быта к новым, от мужской авторитарности к эгалитарности (равноправию) супругов, многие мужья и отцы не сумели сориентироваться, а некоторые просто забыли о своем долге и обязанностях.

По словам Соловьева, «отец — это сила, ум, опора семьи в житейских трудностях. Это рассудительный, справедливый старший друг. Отец великодушен и самоотвержен. Под его наблюдением и защитой детям хорошо и радостно жить. Отец своим присутствием и примером сообщает детям уверенность в поступках и достижении цели. Он не позволит идти в жизни ложным путем».

Крайне недопустимо, чтобы жена, пусть даже заслуженно, критиковала при детях действия отца, унижая его мужское достоинство. «Никакая усталость, никакое раздражение не могут оправдать действий, направленных на разрушение супружеского и родительского единства», — замечает Соловьев.

Пример отца в семье всегда оказывает (другой разговор — положительное или отрицательное) влияние на формирование у детей обоего пола образа Мужчины — мужа и отца. Сын усваивает свою линию поведения, в том числе и с лицами противоположного пола; дочь — как возможный идеал будущего супруга или зарекается вообще когда бы то ни было выходить замуж. И поэтому-то отец в ответе? за счастливое (или несчастливое) семейное будущее собственных детей.

Закончим главу, как и предыдущую, разговором об одежде. Только в данном случае речь пойдет не о моде на костюмы, рубашки и т. д., а о моде, распространившейся в последние годы среди молодых людей, — носить вместо трусов плавки. Это — прямой путь к бесплодию, от которого мужчины страдают не меньше женщин. Плотные плавки, а тем более синтетические или шерстяные, нарушают температурный режим в яичках.

Яички — мужские половые железы — представляют собой парное бобовидное образование размером (в среднем) 4х2,5 см и массой 25–30 г. Они покрыты рядом плотных оболочек. На разрезе яичко напоминает апельсин, только долек в яичке много больше —150–200. В каждой дольке в свернутом виде располагается 3–7 семенных канальцев. Длина каждого из них достигает 30 м. Всего же в одном яичке упаковано до 30 км канальцев. Сравните — на катушке ниток умещается всего 200 м.

Внутренняя поверхность канальцев выстлана клетками, из которых и образуются сперматозоиды. При встрече с женской яйцеклеткой сперматозоид оплодотворяет ее, давая начало новой жизни. Сперматозоиды вырабатываются в канальцах под воздействием специальных половых гормонов с момента полового созревания, обычно с 13–15 лет.

Яички выполняют в организме две функции — сперматогенеза, о чем мы уже рассказали, и внутрисекреторную. Вырабатывая мужские половые гормоны, они формируют и направляют развитие мужчины в широком смысле.

В незначительных количествах яички вырабатывают и женские половые гормоны —

эстрогены.

Важным образованием, обеспечивающим половую функцию, является мошонка — тонкостенный мышечно-кожный мешок, в котором находятся яички. Яички в норме должны опускаться в мошонку уже к моменту рождения мальчика. Иногда этого не происходит (с обеих сторон или только с одной), что носит название крипторхизма. Яички могут задержаться в брюшной полости или в паховом канале. Не-опустившееся яичко всегда меньше нормального по размерам, а кроме того, часто оказывается недоразвитым. Если оно не опустится до начала периода полового созревания, т. е. до 11–13 лет, сперматогенная функция его резко нарушится. Дело в том, что сперматозоиды в семенных канальцах могут созревать только при температуре не более 34 °С. Внутри же брюшной полости или в паховом канале температура, естественно, выше (37 °С).

Именно для поддержания оптимальной температуры наилучшим образом приспособлена мошонка. Два слоя мышц, идущих перпендикулярно друг к другу, обеспечивают изменение ее размеров в широком диапазоне. Когда холодно, мышцы сокращаются и, во-первых, приближают яички к туловищу, а во-вторых, уменьшают поверхность теплоотдачи. И наоборот, в жару они расслабляются, позволяя увеличить теплообмен. Ношение же плавок не позволяет мошонке выполнять эту важнейшую для мужчин, особенно молодого возраста, функцию.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК-ДЕВУШЕК

Но ведь чувства тем и хороши.
Что горят красиво, гордо,
смело.
Пусть любовь начнется.
Но не с тела,
А с души, вы слышите,
с души!

Э. Асадов

«Новый предмет «Этика и психология семейной жизни» мы, родители, встретили с одобрением: наконец-то и школа повернулась лицом к жизни. Но вскоре наступило разочарование… О том, что эти уроки мало что дают подросткам и, более того, дискредитируют саму семью, я могу судить по некоторым разговорам дочери с подругами…»

«Ваши нравоучения оставьте малолеткам и легковерным… Я-то знаю — что, где и почем… И будьте спокойны, проживу не хуже других…»

«Пишет Вам ученица 8-го класса. Мне 14 лет. Что же заставило меня написать это письмо? Как-то обнаружила в шкафу книгу «Гармония брака» (мама взяла почитать у соседки)… Читать всю не стала, а удостоила своим вниманием лишь несколько глав … Честно говоря, прочитала бы и больше, но мама, обнаружив пропажу «запрещенной литературы» (детям до 16 лет), отобрала у меня вашу книгу со словами: «Еще и читает, бессовестная»…»

«Мама мне говорит: «Учись, набирайся знаний, мальчики потом будут». А я ее не слушаю. Ну как я могу не одеваться как можно лучше, не пытаться понравиться, когда уже были успехи и, возможно, будут еще…»

«Ответ на мучающий меня вопрос не нашла, дело в том, что я бы хотела научиться правильно целоваться, но этого нигде не изложено. Многие говорят, что девушка должна уметь целоваться, как парень, и даже лучше. Я не раз целовалась уже с разными ребятами, но ничего приятного не получила… Зовут меня Лена, мне скоро будет 17 лет».

По случайному совпадению из того же города пришло и такое письмо:

«В вашей книге «Гармония брака» говорится, что интимная близость доставляет женщине большую радость. Меня и моих подруг очень волнует такой вопрос: с какого возраста нужно начинать половую жизнь… Ответ вышлите «до востребования»…

Юля, 16 лет».

Кроме этих небольших писем, мы ничего не знаем о написавших нам девушках — из каких они семей, как учатся, с кем дружат. Но тем не менее можем, совершенно не боясь ошибиться, сказать — их сексуальным воспитанием не занимались вовсе или занимались явно недостаточно. Им никто не внушил такую популярную еще несколько десятилетий назад мысль: умри, но не дари поцелуя без любви.

К сожалению, подобных историй (или подобных девушек) довольно много. Мы можем судить об этом хотя бы по публикациям «Комсомольской правды». Что тому причиной? Бесспорно, и биология (акселерация), но прежде всего — самоустранение от полового воспитания мам, нередко больше занятых собственными проблемами, отсутствие близких отношений между внучками и бабушками.

Конечно, выносить приговоры просто, в сотни раз проще, чем непосредственно заниматься воспитанием (не только половым). И мы понимаем это и сочувствуем нашим задерганным от суеты и очередей женщинам (с дочерями все же больше занимаются мамы). Но ведь что-то же надо делать, ведь «если не ты, то кто же?..» К тому же, речь идет о самом дорогом для нас — наших детях.

В этой главе, хотя она и не первая среди других, посвященных воспитанию, мы коснемся некоторых общетеоретических вопросов. Почему именно в ней? Да потому, что хотя принципы и методы полового воспитания в основе своей едины для детей и подростков, все же с тем, как воспитывать малышей, родители знакомы лучше, а главные трудности начинаются, когда дети достигают переходного возраста.

Под воспитанием мы понимаем комплекс мероприятий по созданию (выработке) четкого стереотипа поведения в тех или иных конкретных ситуациях. Как видно из определения, направленность воспитания, его содержание обусловливаются задачами, условиями, а потому не может быть человека, воспитанного вообще (хотя, к сожалению, не воспитанные вообще встречаются), а может быть человек, воспитанный в одном, трех, десяти и т. п. направлениях.

Эти истины известны каждому, и много внимания уделять им не обязательно. Для наглядности же рассмотрим один пример. Так, начиная с ясельного возраста, все мальчишки, юноши, мужчины знают, что они обязаны уступать место женщинам в общественном транспорте. Можно ли считать всех этих знающих представителей мужского пола людьми воспитанными? Безусловно нет, потому что воспитание проявляется только в действии, в поведении.

Какие методы лежат в основе воспитания? Их пять: устные наставления (беседы,

нотации, реплики, окрики, советы, запреты, разъяснения и т. д.); письменные наставления (книги, брошюры, письма, записки, газеты и т. д.); средства кино и телевидения; личный пример; собственный опыт. Действенность этих методов неодинакова и зависит от различных плохо поддающихся учету факторов, но, вероятно, наиболее эффективны из них два последних.

Сексуальное воспитание девочки-девушки преследует главную цель — воспитать готовую к семейной жизни женщину. Это значит, что она, девочка-девушка, должна своевременно осознать себя представительницей женской половины человечества, освоить навыки гигиены, а также уметь вести себя в соответствии с возрастом и правильно строить взаимоотношения с представителями противоположного пола в каждом из возрастных периодов.

Женщина всегда была, есть и, бесспорно, будет хранительницей семейного очага, олицетворением семьи вообще. Бывает ли семья без женщины? Строго говоря, нет. Даже если по какой-то трагической причине (смерть, развод) сегодня в доме она и не присутствует, основу семьи закладывает женщина. Естественно, это высокое предназначение женщины требует от нее и особой, даже уже не высокой, а высочайшей ответственности. И воспитываться это чувство должно с самого раннего детства.

Притчей во языцех стало неумение многих мужчин держать в руках молоток, отвертку, пассатижи. Конечно, стыдно. Ну, а «безрукость» молодых женщин в отношении кройки и шитья, беспомощность в приготовлении еды и консервировании на зиму? Особенно недопустимо неумение молодых женщин ухаживать за новорожденными — а сплошь и рядом пеленание, купание, приготовление смесей и отваров оказываются для них тайной за семью печатями.

Когда и кто может и должен лучше всего научить женщину всему этому? Бесспорно, мать и бабушка — нельзя надеяться только на уроки домоводства в школе. А как лучше всего учить? Вероятно, если с детства очертить круг определенных обязанностей и неназойливо сначала помогать их выполнять, а потом и контролировать выполнение. Если в семье, кроме дочери, есть еще ребенок поменьше, — поручая ей заботу о нем, мы воспитываем будущую хорошую мать.

Специалистами проверено, что мышечная сила рук девочек и мальчиков (не занимающихся спортом) одинакова примерно до 12 лет, а иногда у девочек даже больше, чем у их одноклассников. Но поколачивают девочек. Почему? Прежде всего потому, что они не готовы психологически дать отпор. Сыну папа (да и мама) регулярно повторяет: «Ты мужчина, ты должен уметь дать сдачи…» А девочке? Ей чаще всего говорят: «Скажи учительнице, что Вовка обижает». И в общем-то такое поведение взрослых оказывается правильным.

Воспитание чувства своего пола должно проводиться во все возрастные периоды, но с годами его следует наполнять новым содержанием.

Девочкам и девушкам по мере их взросления необходимо прививать чувства собственного достоинства, девичьей чести, стыдливости. Все это довольно сложные понятия, к сожалению, не всегда однозначные, а кроме того, плохо поддающиеся дозировке. Иногда передозировка чувства собственного достоинства превращает девушку в холодную надменную гордячку, а осознание женской исключительности— в обыкновенную белоручку и эгоистку. Еще труднее с воспитанием необходимого понятия девичьей чести и стыдливости. Стоит «недодать» — и не останется для девушки ничего святого (так было, по-видимому, с авторами приведенных в начале главы писем), стоит «передать»— и возникает почва для будущих семейных конфликтов.

> «…Получив ваше письмо, я усердно взялась за самовнушение. Но ничего не получается. Я не могу не сдерживать свои желания, не могу обнять мужа, ответить на поцелуй, не говоря уж — поцеловать сама. Даже после стольких (больше десяти) сеансов аутотренинга не могу позволить себе хотя бы на секунду оказаться перед мужем обнаженной. Становится до ужаса стыдно, что увидит в таком

виде…»

Очень важный момент в половом воспитании — своевременное сообщение нужной информации о гигиене своего пола и привитие необходимых гигиенических навыков. Когда речь идет о девочках, это прежде всего информация о менструациях. Как ни странно и ни прискорбно, но для значительного числа девочек первые менструации были полной неожиданностью или по крайней мере мало известным и потому пугающим явлением.

Каждой девочке в возрасте 10–11 лет мать должна рассказать, что такое менструации, как они протекают, какие гигиенические правила в этот момент следует соблюдать. Хотя менструации — совершенно нормальный физиологический процесс, раньше или позже наступающий у всех девушек, они нередко оказываются для организма серьезным испытанием. — Поэтому иногда необходимо освобождение от уроков физкультуры, от участия в соревновании и т. д. Нельзя в дни месячного кровотечения купаться в открытых водоемах и бассейнах, но рекомендуется по возможности ежедневно принимать душ и проводить гигиенические подмывания.

Далеко не всегда месячные устанавливаются сразу. Но девочки могут не знать этого. Если же, как изредка бывает, забыла о такой возможности и мать, возникают конфликтные ситуации.

Для того чтобы половое воспитание осуществлялось полноценно и дало ожидаемый эффект, родители, но прежде всего мать, должны знать фазы периода полового созревания своей дочери. В средней полосе европейской части нашей страны, к которой относится и Белоруссия, период полового созревания начинается в 8–9 лет и заканчивается примерно к 18 годам. В ней различают две фазы — пре-пубертатную (досексуальную) и пубертатную. Продолжительность каждой из них по 4–5 лет.

Из внешних ориентиров (главное отличие, конечно, заключается в функционировании желез внутренней секреции, изменении гормонального фона организма) первая фаза характеризуется появлением у девочки вторичных половых признаков и началом менструаций, во второй фазе заканчивается формирование вторичных признаков и менструальный цикл устанавливается окончательно. К концу периода прекращается рост скелета.

В среднем для большинства девочек можно считать нормальными следующие сроки появления вторичных половых признаков: 9—10 лет — активный рост костей таза и округление бедер; 10–11— рост сосков, волос на лобке, начало роста грудных желез; 11–12— заметное изменение наружных половых органов. Примерно в это время отмечается скачок в росте туловища, причем главным образом удлиняются ноги. Второй скачок — после 14 лет — произойдет за счет роста верхней части туловища. В 12–13 лет появляется пигментация на сосках, продолжается увеличение размеров грудных желез. В промежутке между 9 и 15 годами должны начаться маточные кровотечения.

В небольшом числе случаев (около 2,5 %) наблюдается преждевременное половое созревание, которое характеризуется тем, что вторичные половые признаки появляются ранее 8, а менструации — ранее 9 лет. Несколько чаще (4–7 %) встречается противоположное отклонение — задержка полового развития. При этом вторичные половые признаки отсутствуют в 14–15 лет, а маточные кровотечения — в 16. Как одни, так и другие отклонения должны вызвать настороженность родителей и послужить основанием для обязательного посещения специалистов — эндокринолога и гинеколога.

Во второй фазе периода полового созревания у многих девушек, как и у юношей, на лице появляется угреватая сыпь, кожа и волосы становятся жирными, повышается потливость. Это обусловливается началом активного функционирования желез внутренней секреции и наступающей в связи с этим некоторой разбалансировкой гормонального фона вследствие выработки большого количества половых гормонов. Явление это физиологическое, нормальное, проходит без всякого лечения, однако доставляет девушкам немало неприятных минут, и потому мать должна не только объяснить причину

«ухудшения» волос и вообще внешнего вида, но и помочь дочери соблюдать «форму». В ряде случаев при этом надо купить специальные шампунь или мыло, чаще принимать ванну или мыться под душем и менять белье. Казалось бы, мелочи, но не надо забывать, что речь идет о подростках.

К сожалению, нередко разбалансировка гормонального фона продолжается несколько лет и так называемые юношеские угри не проходят и к 16 и даже к 19 годам. Из-за них девушки переживают, замыкаются, начинают избегать компаний, не ходят на вечера отдыха и танцы. Развивается типичный комплекс неполноценности. В принципе оказывать помощь при юношеских угрях должны врачи других специальностей (эндокринологи, дерматологи). Разговор же об угрях мы завели потому, что среди части молодежи бытует представление (мы судим о нем по часто получаемым во время лекций запискам, письмам), что половая жизнь уменьшает или даже полностью излечивает от подобных «украшений». Спрашивают нас об этом как юноши, так и девушки.

И тем и другим мы должны ответить отрицательно — нет, ни наличие, ни отсутствие как отдельных половых сношений, так и регулярной половой жизни на юношеские угри не влияет. Для доказательства можно сослаться на юношей, большинство из которых занимается онанизмом (а с точки зрения физиологии никакой разницы между самоудовлетворением и нормальным половым актом нет — семяизвержение происходит в том и другом случае), — они страдают от угрей даже чаще девушек.

Так же, как и мальчики, хотя значительно реже, могут заниматься мастурбацией и девочки. Трагедии делать из этого не надо, но необходимо с детства принимать меры, которые бы предотвратили подобную привычку. Какие меры? Мы о них уже говорили — бороться с глистами, особенно острицами; следить, чтобы во время сна руки были поверх одеяла или под щекой; не разрешать долго лежать в кровати. Важно содержать в чистоте влагалище и промежность, а также прививать трудовые и спортивные навыки.

Девушкам вообще, но в пубертатной фазе особенно, свойствен интерес к собственной внешности. А поскольку критерии оценки, например фигуры, практически одинаковы для женщин любого возраста (стройность, наличие талии и т. д.), то многие девушки в погоне за «стандартом» начинают ограничивать себя в еде или использовать всевозможные неполноценные диеты. Этого делать нельзя ни в коем случае. В период роста и созревания организм нуждается в сбалансированном полноценном питании, и недостаточность его может привести к серьезным нарушениям здоровья. Добиться же формирования красивой фигуры можно без ущерба, более того, с пользой для здоровья, занимаясь физкультурой или корригирующей гимнастикой.

Половое воспитание девочек переходного возраста не должно ограничиваться информацией о менструациях, угрях, питании и правилах личной гигиены. Наступление регулярных месячных свидетельствует о происходящей перестройке всего организма и, разумеется, об изменениях психофизиологического состояния, в связи с чем именно с этого возраста девочка должна получить первые сведения о половой жизни.

Конечно, спору нет, начинать разговор о половой жизни с 13—14-летней девочкой нелегко. Но необходимо. Лучше, если для этого будет какой-нибудь подходящий повод, однако слишком долго ждать его не следует — мсжно опоздать. Излишне предупреждать, что к такому разговору с дочерью надо хорошо подготовиться. И не только в выборе формулировок и терминов, хотя это и имеет большое значение, но и в выборе манеры поведения, интонаций, выражения лица. Нельзя показывать, что этот разговор для вас трудный и отличается от бесед на другие темы. Чем естественнее будет ваше поведение, тем менее заостренным на проблеме окажется внимание дочери. В то же время не стоит придавать разговору и оттенок пренебрежительности, мало-значимости — дочь должна осознать всю важность половой жизни.

Нельзя мазать черной краской всех без исключения юношей, якобы только и заинтересованных в достижении интимной близости, это может искалечить дочери самую счастливую пору жизни — время первой любви… Но необходимо пробудить чувство

собственного достоинства, девичьей чести и гордости, убедить, что истинная любовь не начинается интимной близостью, что любовь выше чисто телесных наслаждений и что юноша, который, как это еще иногда бывает, заявляет: «Если не согласна на близость, значит, не любишь», как раз и не достоин любви, и уж во всяком случае сам не любит.

В половом воспитании девочек наблюдаются две основные ошибки. Одни мамы (а с девочками, естественно, больше и чаще на подобные темы должны беседовать мамы) полностью игнорируют вопросы половой жизни, другие, уделяя им достаточное внимание, освещают их только с отрицательной стороны.

Очевидно, что первый вариант напоминает поведение страуса, прячущего от опасности голову под крыло. Умолчание не спасает девочек от знакомства с проблемой, а ведь очень важно, от кого и каких знаний набираются они. Хорошо, если от учителей, медицинских работников, от мам подружек или из умных книг. А если от случайных знакомых, от девиц сомнительного поведения (чего греха таить— встречаются еще и такие) или, того хуже, от людей, способных в корыстных целях наговорить неопытной девушке сорок коробов небылиц…

Второй вариант поведения мам не лучше первого. И потому что запретный плод всегда сладок, и потому что, как сказано несколькими строчками выше, источник информации — мама — не единственный, из которого дочь черпает сведения и представления о мире, о жизни. Кино, телевидение, книги, поведение самой матери с отцом (а дети всегда наблюдательны) сообщают девочке нечто резко отличающееся от утверждений матери. И, естественно, возникает сомнение в справедливости материнских слов. А потому и желание проверить, кто же прав.

Девушки в половом отношении созревают несколько раньше своих сверстников, а потому и тянутся в основном к юношам старше себя. И это в ряде случаев приводит к нежелательным последствиям, таким, например, как употребление спиртных напитков и курение, раннее начало половой жизни.

И никотин и алкоголь, как были, так и остаются ядами. И для молодого растущего организма они губительны, будь то мальчик или девочка. Но последствия отравления все-таки страшнее для девочек. Ведь они — будущие матери. Им надо напоминать (знать это они должны из школьной программы), что яйцеклетки закладываются в яичниках еще до рождения и потом лишь созревают. Поэтому отрицательные воздействия накапливаются, кумулируются, а в результате рождаются дети с теми или иными уродствами, мертвые или вообще женщина теряет способность стать матерью. Это следует помнить и неустанно повторять девочкам начиная с детства.

В понятие «половое воспитание» применительно к девушкам входит также профилактика многих инфекционных и простудных заболеваний мочеполовой сферы. Нерегулярное подмывание, переохлаждение органов малого таза… Возможностей заболеть, к сожалению, очень много. И это повышает значение профилактики.

Важной задачей полового воспитания является выработка правил поведения с представителями противоположного пола. Контактировать с мальчиками, юношами, молодыми людьми, мужчинами приходится постоянно. И взаимоотношения с ними должны быть индивидуальны, однако в целом в поведении должно быть и что-то характерное, общее.

Поскольку рассмотреть индивидуальные черты невозможно из-за их многообразия, остановимся хотя бы на общих. Прежде всего, по-видимому, в отношениях со всеми лицами мужского пола девушка обязана помнить о своем исключительном положении в природе. Иначе говоря, она должна оставаться (или становиться) женственной, красивой, слабой (и тем сильной). Она должна знать и помнить, что высшее предначертание в жизни — рождение себе подобного, продолжение рода, а не сиюминутная радость и наслаждение. Тем более, если учесть, что последнее в юношеском возрасте нередко приводит к горю, а не к радости. А базируется это утверждение вот на каких фактах. Из 100 случаев, когда ученицам средних школ (до 17 лет) пришлось прибегнуть к абортам в поздние сроки беременности, в 97 все и всякие отношения между влюбленными были разорваны. Всегда — по инициативе

мужчин. И только три пары сохранили дружбу. Цифры эти достаточно красноречивы. Мы не хотим сказать, что все 97 юношей или мужчин (а последних было немало) преследовали цель только получения удовольствия с той или иной девушкой. Нет, конечно, многие искренне верили, что любят свою избранницу. Однако любовь оказалась нестойкой и погибла от первого же окрика родителей или педагогов.

Следующей задачей полового воспитания мы бы назвали целомудренность. Причем не ту целомудренность, символом которой является ненарушенная девственная плева, а целомудренность помыслов, отношений, встреч. Чтобы ни у друга, ни у приятеля, ни тем более у первого встречного не возникло и помыслов о том, что с данной девушкой ему будет легко добиться интимной близости.

Часто неправильное поведение девушек приводит к серьезным психическим травмам, изнасилованиям, неисчислимым бедам надломленной личности. Многим жителям Минска еще памятен случай, происшедший накануне одного из новогодних вечеров, который кончился трагически для обоих партнеров, хотя виновницей была, бесспорно, она— ученица средней школы.

…Они не были знакомы, но удивительно быстро, с третьей-четвертой фразы, перешли на «ты». Она «набавила» себе годик и представилась студенткой, он «сбросил» пять лет и назвался доцентом. Кроме того, он добавил, что у него есть «мировые диски» и очень уютная, хотя и холостяцкая, квартира. А у нее оказалось сколько угодно свободного времени. И вот уже, купив бутылку вина и торт, они поднимаются на седьмой этаж.

Вино она до этого ни разу не пробовала, но, держа марку, смело выпила рюмку. Не возмутилась, когда мужчина посадил ее к себе на колени и стал целовать. Не оттолкнула руку, которой он суетливо расстегивал пуговки на платье. И только потом… И только потом с разбегу бросилась в окно. Повезло, что окно выходило на площадку, где снег не чистили, и там был громадный сугроб. Осталась жива, хотя и было несколько серьезных переломов.

На суде мужчина, при всей гнусности его поведения, не мог не вызвать понимания своим искреннейшим удивлением: «Да если бы я мог предположить, что она девственница, да к тому же еще и несовершеннолетняя, клянусь, я бы не только не приглашал ее к себе, я взял бы за руку да и отвел к родителям. Так ведь нет же. Ведет себя, как многоопытная женщина…»

Важным пунктом в программе полового воспитания девушек является выработка правил поведения в браке, в том числе в период интимной близости. Конечно, здесь мы рассмотрим не все многообразие форм взаимоотношений и не поведение в первую брачную ночь, а принципы воспитания, которые должны обеспечить правильное поведение в любых ситуациях.

Начнем с того, что поведение девушки или молодой женщины, вступающей в брак или решившейся на интимную близость с любимым человеком, должно быть естественным. Она не должна ни излишне сдерживать себя, ни искусственно возбуждать. Фальшь в отношениях, какими бы мотивами ни обусловливалась, рано или поздно все равно вскроется, особенно, когда девушка устанет «играть» роль темпераментной женщины.

В некоторых молодых семьях сравнительно скоро после свадьбы женщины позволяют себе опуститься, потерять внешнюю привлекательность (а ведь все мужчины любят глазами!), перестают заботиться о нарядах и косметике, фигуре и прическе. Часто этому способствует беременность и последующий уход за ребенком, когда, кажется, и некогда думать о себе, но в основе, как правило, всегда лежит лень и нежелание подумать о будущем. А ведь фундамент подобного поведения закладывается именно в юношеском возрасте.

Возможно, кому-то это покажется и смешным, однако бесспорно, что приучение девочки-девушки к опрятности, утренней гимнастике, уходу за волосами и т. д. относится к половому воспитанию и может иметь не менее важное значение для установления гармоничных отношений в семье, чем все остальные моменты, непосредственно связанные с половой жизнью.

Последнее, о чем необходимо сказать в этой главе, касается одежды девочек-девушек.

Согласитесь, что приобретение одежды — явление в семейной жизни менее частое, нежели, например, покупка хлеба. И если предстоит купить вещь достаточно дорогую и долговечную (сапоги, например, пальто или костюм), то нет ничего странного в том, что несколько дней в семье это обсуждается.

Много разговоров — и не только дома, но и на работе, у друзей или знакомых — и после покупки. Даже мужчинам, что греха таить, приятно услышать одобрение выбора и похвалу — «выглядишь в нем (допустим, костюме) великолепно!». Про женщин же и говорить не приходится. Можно с небольшим лишь преувеличением утверждать, что женщинам не так важно собственное отношение к вещи, как восхищение ею окружающих.

А как мы покупаем вещи своим дочерям, и не только маленьким, но и подросткам в 13–15 лет? Хорошо, если не в первом попавшемся магазине, а в двух-трех выбираем, чаще же всего взяли, что побыстрее и подешевле — «носи на здоровье». И робкие возражения «не нравится» без рассуждений обрезаем: «мала еще выбирать!» или «сносить не успеешь, как вырастешь», а то и похлеще: «я в твои-то годы, знаешь, в чем ходила…»

Бесспорно, нам глубоко неприятны люди, у которых вещи являются главной и единственной целью жизни. Но ведь мы ведем разговор о другом — о том, что родители должны уважать своего ребенка, хоть изредка становиться на его место, смотреть на него глазами сверстников. И не высмеивать все «завихрения» быстротекущей моды, а понять, что она так же важна для подростка, как и для взрослого, или еще важнее.

Мы считаем, что подросток, особенно девочка, уже в И —12 лет имеет право принять участие в обсуждении будущей покупки. Конечно, необходимы корректировки, прежде всего материального плана, и с точки зрения здоровья — чтобы гигиенические требования соблюдались и не холодно было, однако во всем остальном решающее слово должно оставаться за подростком. С ним можно спорить, пытаться в чем-то переубедить, что-то доказать, но нельзя (по крайней мере, не стоит) подавлять его только тем, что вы, взрослые, являетесь «распорядителями кредита» и можете делать, что хотите, не считаясь с его желаниями. В противном случае у детей развивается комплекс неполноценности, ухудшается, и надолго, настроение и самочувствие, а это в свою очередь отрицательно сказывается на учебе и даже на здоровье.

ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Но есть еще простое слово
В ряду вот этих светлых
слов.
Оно не менее сурово,
Оно не менее тепло.
А суть его — всему
основа:
Исток, начало жизни —
мать!

В. Солоухин

«…Вот вы пугаете осложнениями при половой жизни последние два месяца перед родами. Я с мужем жила половой жизнью почти до последнего дня, и ничего…»

«Лучше уж потерпеть, чем толкать своими руками мужа в объятия другой женщины…»

«Почему врачи запрещают половую жизнь во время беременности? Ведь только тогда у меня и был оргазм…»

«Когда после родов муж заразил меня венерической болезнью, то он объяснил это тем, что половое воздержание плохо сказывается на его здоровье и «об этом даже в книгах пишут»… А как же тогда другие мужья, чьи жены тоже рожают? Неужели все изменяют?..»

«С мужем пришлось расстаться… Даже врачи опасались за мою жизнь, а он требовал только свое…»

«Валерка родился семимесячным. Сколько мы натерпелись с ним, не передать словами … А все из-за того, что нарушили запрет врачей».

«Уже два года нахожусь на учете у врача по невынашиванию беременности — дважды она заканчивалась выкидышами. Во всем виноват муж, его нежелание ограничить себя в половых утехах…»

Вскоре после начала регулярной половой жизни у большинства женщин (если они, естественно, не предохраняются) наступает беременность. Совершается чудо — зарождается новая жизнь. Первые несколько дней оплодотворенная яйцеклетка ничем не проявляет себя, но вот очередная менструация не наступила… Важно уметь определить точный срок начала беременности. Конечно, задержка менструации может быть связана не только с зачатием, но если причина именно эта, то датой наступления беременности следует считать день, отстоящий от первого дня ожидавшейся менструации на две недели. Допустим, менструация должна была начаться 24 июня. Отступаем на две недели — зачатие произошло ориентировочно 10 июня. Кстати, добавив 280 суток, можем достаточно точно предположить, когда произойдут роды.

Почему же важно уметь определить точное время наступления беременности? Дело в том, что первые 8—10 недель этого состояния очень ответственны для будущего ребенка. В данный промежуток времени в матке формируется плацента (детское место), посредством которой будет осуществляться связь матери с плодом (т. е. снабжение его кислородом, питательными веществами, защитными антителами против ряда заболеваний, удаление образующихся в организме плода шлаков и т. д.). В эти же несколько недель у плода закладываются все органы и система будущего ребенка. И большинство уродств формируется также в этот период.

В ряде случаев супруги, прежде всего молодые, не могут сразу установить правильный «диагноз» — распознать наступление беременности. Часто осложняющими факторами бывают смена климатических условий (уезжают в свадебное путешествие, например на Кавказ, преодолевая самолетом тысячи километров за несколько часов), воздействие высоких температур и солнечных лучей (солнечные ожоги, тепловые удары), укачивание на корабле или в самолете. Действительно, все эти причины также могут вызвать задержку менструации, а симптомы раннего токсикоза беременности (отсутствие аппетита, тошнота и др.) оказаться похожими на симптомы морской болезни, перегревания и т. п.

Мы настоятельно рекомендуем молодоженам не заниматься самолечением, не слушать

сердобольных хозяек и соседок по пляжу, а обратиться к врачу женской консультации, если же это трудно (свадебное путешествие не всегда проходит по цивилизованной до такой степени местности), то к любому врачу. При возникновении аналогичных симптомов дома визит в женскую консультацию необходим.

Но даже если никаких неприятных ощущений, как бывает в абсолютном большинстве случаев, не появилось, все равно женщина, почувствовав наступление беременности, обязана стать на учет в женской консультации либо у акушерки участковой больницы или фельдшерско-акушерского пункта. И это не простая формальность. Медики, наблюдая за течением беременности, могут предотвратить развитие нежелательных осложнений, научить будущую маму правильному поведению во время беременности и предстоящих родов. Кроме того, нередко рекомендации врачей способны изменить, например, поперечное положение ребенка, затрудняющее роды, на правильное, продольное.

Беременность длится 10 лунных месяцев. Но значение их для человека огромно. Вся последующая жизнь может быть отравлена и искалечена, если в эти 280 дней женщина не выполняет требований гигиены беременности. Какие же это требования? Часть из них связана с половой жизнью, часть — с необходимостью соблюдать особый режим труда и отдыха, часть — с вредными привычками, распространенными среди некоторых женщин…

Беременность и половая жизнь. Почти на каждой лекции, особенно в женской аудитории и клубах молодой семьи, лектор получает немало записок с одним и тем же вопросом: «Можно ли во время беременности жить половой жизнью?» Острота проблемы понятна. Как правило, беременность наступает вскоре после замужества, во время медового или следующих за ним месяцев, когда сексуальная активность молодоженов, и в первую очередь мужчин, весьма велика. Половые акты совершаются ежедневно и по нескольку раз за ночь, молодые люди не устают наслаждаться друг другом. И вдруг…

Да, как бы ни хотелось войти в положение мужей и, посочувствовав им, не говорить столь категорично, обойти истину нельзя. Первые 8—10 недель (2–2,5 месяца) интимная близость запрещается. После этого срока, если беременность протекает нормально, без осложнения, уже действует не система запретов, а система ограничений. Что под этим подразумевается? Прежде всего — половая жизнь не должна быть столь же интенсивной, как до наступления беременности.

Большое значение в это время приобретает поза интимного сближения. Мы не хотим рекомендовать какую-то одну как наилучшую, но советуем применять такую, при которой бы отсутствовало давление тела мужчины на растущий плод. И уж во всяком случае половое сношение необходимо прервать, если у женщины появились какие-нибудь неприятные или болевые ощущения.

Принципиально важно запомнить, что следует исключать интимную близость в те дни, которые соответствовали бы дням менструации, если бы не наступила беременность.

Как правило, беременность влияет на сексуальное чувство женщины, чаще всего снижая половое желание по сравнению с имевшимся ранее. Иногда, особенно во второй половине беременности, у ряда женщин настолько резко снижается либидо, что возможно даже отвращение к половому акту. Любящий и заботливый муж должен правильно понять и оценить подобное состояние и не только не упрекать жену в «охлаждении чувств», но и успокоить ее, так как она сама бывает обеспокоена этим.

Однако у некоторых женщин в период беременности половое желание возрастает, к тому же увеличивается частота испытываемого оргазма. Связывают это в основном с тем, что такие женщины какое-то время не хотели иметь ребенка и при близости ощущали постоянный страх нежелательной беременности, который подавлял остальные чувства. Наступившая же беременность «раскрепостила» их, позволила полностью отдаться сладострастию. Кроме того, правда, у незначительной части женщин (реагирующих преимущественно вагинально), оргазм теперь может легче достигаться благодаря тому, что увеличивающаяся в объеме матка изменяет пространственное расположение половых органов. И в этих случаях мужья должны правильно понимать и оценивать ситуацию и…

выполнять рекомендации, изложенные выше, заботясь прежде всего о благоприятном развитии будущего ребенка.

За два месяца до предполагаемого срока родов вновь наступает период запретов — появляется опасность отслоения плаценты, преждевременного отхождения околоплодных вод, преждевременных родов… Все это достаточно грозные осложнения, которые могут быть гибельными для ребенка и тяжелыми для матери. Так что запрет на половую жизнь в этом периоде — категорический.

Особенность режима труда и отдыха при беременности заключается в том, что женщина, с одной стороны, должна вести активный в физическом плане образ жизни, но с другой — не переутомляться, не травмироваться, не подвергаться, по крайней мере длительно, вибрационным нагрузкам и т. д.

Давно прошли те времена, когда беременная женщина трудилась наравне со всеми, а тяжелая работа продолжалась буквально до последней минуты и рожать приходилось прямо в поле. Сейчас не только в поле, на дому никто не рожает. Однако правильный режим соблюдают, к сожалению, не все.

Среди наиболее распространенных ошибок в поведении женщины при беременности, и прежде всего во второй ее половине, можно назвать две. Некоторые игнорируют свое состояние и продолжают даже в последние два месяца выполнять нелегкую домашнюю работу; иные, наоборот, уже с первых недель отказываются от всякой физической нагрузки. Плохо и то и другое. Необходимо знать, что правильно подобранные нагрузки, исключающие подъем тяжести, длительное стояние на ногах, тряску тела и т. п., способствуют улучшению циркуляции крови в организме, большему обогащению ее кислородом и питательными веществами, а потому благотворно влияют на развивающийся плод.

Физические нагрузки и специальные упражнения при беременности важны для поддержания хорошего тонуса в мышцах брюшного пресса. Дряблые мышцы ухудшают течение родов, удлиняют время прохождения ребенка по родовым путям, в связи с чем возрастает опасность развития асфиксии (кислородного голодания) и других нежелательных осложнений.

Наконец, беременность и вредные привычки. К их числу отнесем курение и употребление спиртных напитков, а также близкие по механизму действия на плод увлечения некоторых женщин теми или иными медикаментами.

Нет смысла доказывать, что никотин и алкоголь отрицательно воздействуют на организм человека. И если до сих пор число курильщиков и пьяниц сокращается незначительно, то вовсе не из-за недостатка сведений о вреде этих ядов для здоровья. Но в сто, тысячу, миллион раз вреднее и никотин и алкоголь для развивающегося плода. Потому что у взрослого человека органы и системы уже сформировались, созрели, способны нормально функционировать (если здоровы). И отравляющее действие токсинов проявляется не так резко. К тому же многолетняя привычка вызывает выработку в организме определенных защитных веществ, своего рода противоядий. Всего этого плод лишен.

Выписывая лекарство ребенку первого полугодия жизни, врач уменьшает дозу взрослого в 24 раза. И при таком ничтожном количестве медикамента эффект достигается. В настоящее время еще не умеют давать лекарство плоду, однако если бы умели, то наверняка доза составляла бы 1/48 — 1/96 дозы взрослого. Конечно, это очень приблизительные подсчеты, но в принципе к ним можно прибегнуть — они показывают, насколько сильнее действуют лекарства и другие проникающие в кровь вещества на плод по сравнению со взрослым организмом, не говоря уже о том, что целый ряд медикаментозных препаратов ребенку, а тем более плоду, противопоказан.

Ну, а теперь те, кто курят, посчитайте, за сколько затяжек вы выкуриваете сигарету. Наверное, не более чем за 50. Следовательно, всего за одну затяжку матери плод получит такую долю никотина, которая эквивалентна количеству, получаемому взрослым от двух сигарет. Другими словами, беременная женщина, выкурившая сигарету, заставила своего

будущего ребенка «выкурить» около 5 пачек сигарет за раз!

Примерно такая ситуация складывается и по отношению к алкоголю. С той лишь разницей, что плод почти в равной степени страдает, если курит не мама, а папа (женщина и плод в ее чреве оказываются при этом пассивными курильщиками), а от алкоголя — только в том случае, если к рюмке пристрастна мама.

Отставание в развитии, особенно умственном, — наиболее серьезное осложнение никотиновой и алкогольной интоксикации плода. Но проявится это позже. Однако есть признаки, по которым уже с первых часов после рождения можно сказать, имело ли место отравление плода этими веществами. Такие дети и при нормальном сроке беременности имеют меньшую массу тела и медленно ее набирают, беспокойны, плохо спят и сосут грудь, отличаются вялостью и слабостью. Потому что ребенок у курящей женщины рождается завзятым курильщиком, у тех же, кто принимал алкоголь, — алкоголиком. Причем и первый, и второй термины мы в кавычки не заключаем, поскольку без всяких оговорок эти новорожденные и есть курильщики и алкоголики.

Взрослый курильщик, если его лишить на несколько часов курения, становится разражительным, вспыльчивым, беспокойным. У алкоголика в подобной ситуации развиваются столь тяжелые явления, что он может попасть в больницу. В медицине они называются абстиненцией, что обозначает болезненное состояние, возникающее после прекращения употребления наркотических веществ. Взрослых людей выводят из этого состояния с помощью медикаментов и внушения. А новорожденного? А ведь у него самая настоящая абстиненция, только более тяжелая, потому что привык-то он к гораздо большим дозам.

К счастью, далеко не во всех случаях сквозь плаценту проникает все то количество никотина или алкоголя, которое имеется в крови женщины. Это зависит от ряда факторов, главный из которых — степень проницаемости плаценты. Проницаемость же в свою очередь обусловлена десятком других факторов. И почти никогда сама женщина не может знать, насколько ее плацента проницаема, а привычки пагубны для будущего ребенка.

Становится проблемой и широкое увлечение некоторых женщин лекарствами. Болит голова — таблетку. Не спится — пилюлю. И все это, как мы уже подсчитали, в 50— 100 раз больше той дозы, которая была бы безвредна для ребенка. И после родов ребенок беспокойный, возбужденный — он привык к лекарствам и не хочет обходиться без них.

Начинать половую жизнь супругам разрешается не ранее чем через 1–1,5 месяца после родов, и то желательно после консультации с гинекологом. Потому что беременность и роды оказали на организм женщины в целом, и на половые органы в частности, многостороннее влияние. И нужно время, чтобы произошла обратная перестройка. Несоблюдение этого срока чревато серьезными последствиями для здоровья молодой мамы: могут возникнуть кровотечения, воспалительные процессы половой сферы.

Существенным, на наш взгляд, является вопрос о том, может ли забеременеть женщина, кормящая грудью. Почему-то среди значительной части населения распространено мнение, будто зачатие в те месяцы, когда женщина кормит ребенка грудью, невозможно. Это не так. Хотя, бесспорно, в послеродовой период такая способность снижена, что связано с гормональной перестройкой организма и функциональным состоянием матки, но полностью она не исчезает. И акушерам известно немало случаев наступления новой беременности в ближайшие после родов месяцы. Молодые супруги обязаны знать это и постараться вести себя так, чтобы зачатия не наступило. Часто вторая беременность оказывается нежелательной, и женщине, еще не оправившейся от первой беременности, приходится делать аборт.

Когда лучше родить ребенка, или когда наступление беременности наиболее благоприятно? На первый взгляд эти вопросы, если даже и важны, коррекции не поддаются. Однако это только на первый взгляд. Располагая арсеналом противозачаточных средств, супруги могут выбрать для себя срок зачатия. Другой вопрос, надо ли? Нам кажется, что по крайней мере желательно.

Какими же критериями следует руководствоваться, определяя этот срок? Известно, например, что исходное состояние организма женщины оказывает большое влияние на здоровье будущего ребенка. Значит, наиболее целесообразно, чтобы беременность наступила, когда женщина отдохнула, окрепла, загорела. Или, как минимум, чтобы не произошло это во время либо сразу после тяжелой болезни, утомительной экзаменационной сессии.

Далее. Известно, что наиболее уязвимый для плода срок беременности — первые 8—10 недель. Как мы уже говорили, в это время происходит закладка всех органов и систем. И безобидный на первый взгляд насморк, грипп, краснуха и ряд других вирусных инфекций могут оказаться причиной уродств. А наиболее распространены эти вирусные заболевания в конце осени и зимой.

Наконец, немаловажную роль (хотя, конечно, гораздо меньшую, чем несколько десятилетий назад) играет сезон рождения ребенка. Одно дело, если он родится в марте — апреле — мае. Уже через месяц-другой после родов ребенок будет на солнце, а молодая мама начнет употреблять в изобилии ягоды, овощи и фрукты, богатые «свежими» витаминами, и, кроме того, также бывать на солнце. Солнечные лучи — лучшее и надежное средство предупреждения рахита. А рахит — одно из самых неприятных заболеваний детей первых лет жизни… И совсем другое дело, если ребенок родится в сентябре — октябре — ноябре. Более полу-года вынужден он ждать лучей живительного солнца, более полугода будет кормить его мама грудным молоком, в котором недостает витаминов.

Продолжительность беременности в 280 дней позволяет оптимально совместить интересы ребенка с сезонами года.

Чтобы ребенок родился весной, беременность должна наступить летом. А именно летом чаще всего женщина оказывается здоровой и отдохнувшей. Надо только знать, что избыточное солнечное облучение в принципе нежелательно. а в первые 8—10 недель беременности недопустимо.

Ну, а если соблюсти эти сроки не удалось? Тогда придется затратить больше усилий на то, чтобы ребенок родился здоровым и крепким. Для этого необходимо оградить женщину от простуд и вирусных заболеваний в первые 2,5 месяца беременности, обеспечить ее полноценным витаминизированным питанием, приобрести аппарат «Горное солнце» или аналогичный ему (кстати, он понадобится и для кварцевания ребенка), чаще выезжать за город…

На каждую тысячу рождений приходится до 50 мертвых детей и несколько десятков живых, но с теми или иными уродствами… И пусть это всего лишь капля в море, но для конкретной семьи это — горе. Горе, которого в значительной части случаев можно было избежать, если бы… Вот к этому мы и призываем. Не пренебрегайте советами медиков, не игнорируйте их рекомендации, даже если сегодня вам не хочется ни в чем ограничивать себя.

ТЕМ, КТО НАМЕРЕН ПОВРЕМЕНИТЬ

Милый друг,
Хочу сказать,
Чтобы знал ты наперед:
Радость надо нам искать,
А печаль
Сама найдет.
В. Федоров

«Слышала, что если долго предохраняться от беременности, то можно

получить бесплодие. Правда ли это?»

«Жена заявила: «Раз тебе это надо, вот ты и предохраняйся».

«Жена боится забеременеть , вот и *разрешает близость только 5 дней до наступления менструации и 5 дней после…»*

«Когда был за границей, видел самые различные по виду и форме презервативы, очень привлекательные внешне… А что, нашим мужчинам это не нужно?..»

«Сейчас у нас даже гинекологи гоняются за сверхнадежными какими-то финскими спиралями… Если они так хороши, почему не закупить их за границей в достаточном количестве…»

«Недавно умерла моя знакомая от опухоли грудной железы. Некоторые мои друзья связывают это с тем, что она никогда не рожала и не кормила грудью».

В последнее время все отчетливее проявляется тенденция к сознательному регулированию супружескими парами не только числа желанных детей, но и времени их появления. В силу ряда причин (среди которых, по мнению демографов и социологов, основными являются отсутствие отдельной комнаты или квартиры, необходимость продолжать учебу, материальная необеспеченность, состояние здоровья женщины или обоих супругов и т. п.) многие молодожены предпочитают отложить наступление беременности на больший или меньший срок.

С медико-биологических позиций такое решение далеко не всегда оправдывается. Есть определенные критерии, согласно которым считается, что самый благоприятный для деторождения возраст, а тем более для рождения первого ребенка, охватывает всего лишь одно десятилетие — примерно от 20 до 30 лет. Это, естественно, не значит, что беременность в 18 или 19 лет окажет отрицательное воздействие на организм. Первая же беременность в 30 лет, к сожалению, иногда может быть неудачной. У первородящих женщин такого возраста и сама беременность протекает тяжелее, и роды, как правило, труднее, и дети чаще, чем у молодых, появляются на свет с различными аномалиями развития. Но опять-таки далеко не во всех случаях. Однако в масштабах страны эта зависимость обнаруживается четко.

И если мы в главе, где собираемся рассказать о противозачаточных средствах, все же поднимаем этот вопрос, то только потому, что знаем негативные последствия слишком поздних первых беременностей. Вот почему мы подробно остановимся на всех принятых на сегодня наукой и практикой способах предупреждения беременности, но рекомендуем использовать их лишь тогда, когда действительно складывается безвыходная ситуация.

«Контрацепция» в переводе с новолатинского означает противозачатие. Отсюда средства, применяемые с этой целью, получили название контрацептивов.

С незапамятных времен число детей в семье и периоды между их появлением регулировались традициями или религиозными предписаниями, начиная от запретов на половые общения при кормлении ребенка грудью и кончая уничтожением родившихся детей определенного пола или с физическими недостатками. Контроль над рождаемостью, являясь составной частью демографической политики, осуществляется и сейчас, правда, более гуманными методами.

Великое множество факторов влияет на то, что в нашу эпоху в различных странах этот

контроль преследует порой прямо противоположные цели. Если одни государства стремятся ограничить рост численности населения, применяя к многодетным семьям, как это имеет место, например, в Китае, меры даже общественного порицания, то другие затрачивают не меньшие усилия по стимулированию деторождения.

В связи с активным участием современной женщины в политической и общественной жизни экономически развитых стран тенденция к сознательному ограничению рождаемости стала реальностью, за которой стоит минимальное количество наследников семьи. Продление послеродового отпуска до 18 месяцев, выплата единовременных денежных пособий при рождении и ряд других мер, предпринимаемых в нашей стране в последние годы, призваны коренным образом улучшить сложившееся положение.

Но в конечном счете сама супружеская пара решает вопрос о сроках рождения первенца и последующих желанных беременностях. Именно желанных, ибо, к сожалению, еще и в цивилизованном обществе аборт является главным средством контроля над рождаемостью.

Итак, молодожены хотят отложить на год-другой рождение первенца. Но… уже через 2–3 месяца молодая женщина сообщает мужу, что она забеременела. Не секрет, что ежегодно число нежелательных беременностей, а следовательно, и абортов непрерывно растет. Почему? Многие авторы, специально изучавшие эту проблему, указывают на недостаточную осведомленность супругов в вопросе предохранения от беременности. М. П. Каткова выявила, что до 60 % молодоженов не имеют четких представлений о мерах по предупреждению беременности. По данным С. Л. Полуановой, значительный процент мужчин и женщин детородного возраста считают противозачаточные средства вредными для здоровья и избегают применять их.

В какой-то степени созданию негативного мнения о тех или других средствах предупреждения беременности способствует необходимость обращаться к врачу, находиться под медицинским наблюдением. Как бы то ни было, но практика показывает, что большинство молодых супружеских пар или очень мало знают о противозачаточных средствах и способах, или относительно много, но все-таки недостаточно, чтобы поверить в них и начать применять. В то же время «народные» способы, несмотря на серьезные осложнения, которые они могут доставить, пользуются популярностью. К последним прежде всего относится так называемый прерванный половой акт.

Не будет преувеличением сказать, что прерванный половой акт вместе с абортом являются самыми распространенными способами регулирования рождаемости. По некоторым данным, до 70 % мужчин (периодически или постоянно) используют этот метод контрацепции. Суть его проста: непосредственно перед эякуляцией мужчина извлекает половой член из влагалища и выброс спермы происходит вне половых путей женщины.

Невзирая на простоту и общедоступность данного метода, ряд специалистов выступают против его применения. Во-первых, число наступающих при этом беременностей достигает 15–50 %. Во-вторых, прерванный половой акт отрицательно влияет на организм как мужчин, так и женщин.

Мужчина, вступающий в интимную связь с любимой женщиной, но не желающий причинить ей огорчение наступлением беременности, должен постоянно отвлекаться от естественного хода событий, отказываться от необходимой при половом контакте раскованности и держать под строгим контролем свои ощущения. Боясь пропустить момент начала эякуляции, но вместе с тем стремясь достичь оргазма, он продолжительный срок балансирует на грани «хочу» и «можно», в результате чего ощущения притупляются и наслаждение никогда не бывает таким сильным, как при полном сношении. Чаще всего, особенно если в семье уже была неудача при этом способе предохранения, муж извлекает половой член несколько раньше наступления эякуляции. А вследствие этого не происходит полной эякуляции и часть семени остается в половых путях мужчины. В то же время и женский оргазм будет полнее, если женщина почувствует толчкообразное сокращение мужского полового члена. Прерванный половой акт может привести к более или менее

серьезным расстройствам, особенно, если им пользоваться постоянно и долго — годами, десятилетиями.

Как и при любых других состояниях, которые могут вызвать заболевание, устойчивость к ним разных людей варьирует в значительных пределах. И потому кто-то может заявить, что он, мол, уже десяток лет регулярно пользуется способом прерванного полового акта и ничего плохого не замечает. Верно, бывает и так. Но ведь много и таких мужчин, у которых уже через 1–2 года частого использования этого метода налицо те или иные признаки расстройства. Один оказался индивидуально устойчивым, другой нет. Но ведь заранее никто не может знать, будет ли он устойчивым. А устранить, вылечить уже появившееся расстройство гораздо труднее, чем предупредить.

Еще более вредно частое применение прерванного полового сношения для женщин.

Во-первых, женщина не может перестать контролировать свое и мужа поведение и вместо того, чтобы отдаться полностью сексуальному чувству, с тревогой следит за своими ощущениями, а также периодически спрашивает мужа: «Ты не забыл?»; «Еще ничего не было?» Понятно, что отсюда если не один, то всего несколько шагов до снижения чувственного восприятия.

Во-вторых, женщине при прерываемом сношении, как правило, не хватает и нескольких фрикций, и ощущения самого мужского оргазма для наступления всепоглощающего чувства. При часто и регулярно прерываемом акте у женщин в половых органах развиваются застойные явления, которые способствуют возникновению воспалительных реакций, а если воспаление уже было, препятствуют его полному излечению. В свою очередь воспаление и застой крови в половых органах женщины притупляют половое чувство, делают в ряде случаев болезненным половое сношение и, таким образом, благоприятствуют развитию анор-газмии.

В-третьих, при постоянном использовании прерванного акта организм женщины не получает многих высокоактивных в биологическом отношении веществ, находящихся в семенной жидкости мужчины, и прежде всего простогландинов. Химическая структура и биологические свойства этих соединений изучены недавно, но о чудодейственном влиянии мужской спермы на организм женщины знали еще врачи древности. А в самом начале нашего века немецкий профессор Г. Плосс писал, например: «В высшей степени замечательно не только для врача, но и для антрополога то, что существует действительное и всегда удающееся средство не только остановить в своем развитии процесс увядания Су старых дев), но даже восстановить уже исчезнувшее цветущее состояние, если и не в прежней яркости, то все же очень значительно… Это средство заключается в правильном и нормальном половом сношении… Брак, таким образом, — истинный источник молодости для женского пола».

Даже если бы не имели места те отрицательные моменты, которые мы обозначили словами «во-первых» и «во-вторых», то только ради того, чтобы избежать «в-третьих», стоит отказаться от предупреждения беременности способом прерванного полового сношения. Или, в самом крайнем случае, использовать его изредка наряду с другими способами и средствами, о которых речь пойдет дальше.

На втором по частоте месте среди всех противозачаточных средств пока находятся средства механической контрацепции, к которым относятся мужские презервативы и женские колпачки.

Презервативы различаются размерами и в меньшей степени формой (в продаже иногда бывают импортные презервативы — со спермоприемником — для уменьшения опасности их разрыва при эякуляции, с добавочными выступами на наружной поверхности — для усиления возбуждения женщины, а также разного цвета — для лучшего эстетического восприятия). Они изготавливаются из тонкой высококачественной резины, обладающей достаточной механической прочностью на разрыв и минимально уменьшающей чувствительность нервных окончаний, которые располагаются в коже и слизистой оболочке полового члена. Однако многие не желают их использовать из-за ряда отрицательных

свойств: необходимости проверки целостности перед надеванием; возможности разрыва, особенно если презерватив хранился долго и резина потеряла прочность и эластичность; необходимости прерывания любовной игры для его надевания в самый напряженный момент, что может привести к исчезновению эрекции; так же, как и при прерываемом сношении, во влагалище не попадают биологически активные вещества семенной жидкости мужчины.

Конечно, в использовании презерватива есть и положительные стороны, прежде всего довольно высокая степень защиты от венерических заболеваний и СПИДа, однако в семье это значения не имеет. При использовании презерватива снижается чувствительность головки полового члена и длительность полового акта увеличивается, в связи с чем лицам, страдающим импотенцией в форме преждевременной эякуляции (см. главу о сексуальных нарушениях), некоторые специалисты советуют применять презерватив с этой целью.

Несмотря на то что медики (и мы в их числе) активно выступают против излишнего увлечения презервативами, свою популярность они еще не утратили. Поэтому мы приводим советы, которые могут оказаться полезными в повседневной жизни.

Применяйте презервативы, если:

они не воспринимаются обоими супругами как инородно тело и не влияют на сексуальное чувство;

использование их не угнетает эрекцию полового члена;

другие способы контрацепции невозможны или нежелательны;

увеличивается продолжительность полового акта (при ускоренной эякуляции).

При применении презерватива:

посмотрите на дату выпуска и не пользуйтесь старым (хранившимся более 2 лет);

не надевайте его на половой член полностью, оставляйте 2–3 см свободно свисающими для эякулята (уменьшается опасность разрыва, если нет специального спермоприемника);

надевайте презерватив до начала полового акта, а не в конце его, как это практикуют некоторые супруги;

для уменьшения возможных неприятных ощущений у женщины при фрикциях полового члена смазывайте уже надетый презерватив вазелином.

Женские колпачки — фактически женские презервативы — бывают двух видов: шеечные и влагалищные.

Шеечные колпачки (их 24 размера) подбираются врачом по величине шейки матки. Изготавливаются они из резины, различных видов пластмасс, но чаще всего из алюминия. Надевают колпачок через 2–3 дня после окончания менструации, а снимают за 2–3 дня до наступления следующей. Применение шеечных колпачков показано только здоровым женщинам.

Влагалищные колпачки изготавливаются из плотной резины, подбираются врачом, который и обучает женщину правильному использованию средства. Такие колпачки вводятся глубоко во влагалище и тем самым препятствуют проникновению спермы в его верхние отделы. Колпачок надевается самой женщиной непосредственно перед половым актом. Срок его нахождения во влагалище — до 10 часов. В последние годы колпачками стали пользоваться меньше (их вытеснили внутриматочные средства).

К механическим относятся также внутриматочные средства (ВМС), которые становятся все более популярными. Идея их применения известна с древнейших времен, правда, на практике она осуществлялась для предупреждения беременности не женщин, а домашних животных. В частности, кочевники, отправляясь с верблюжьим караваном в трудные многомесячные рейсы, таким способом «стерилизовали» верблюдиц, поскольку наступившая беременность ослабила бы животное.

Вначале в качестве ВМС использовались устройства в виде колец, дуг, спиралей и т. д., выполненных из металла, кости, резины и некоторых других материалов. Не все они были безразличны для организма и хоть изредка, но приводили к нежелательным осложнениям. Теперь ВМС изготавливаются из новых синтетических материалов, полностью

исключающих какие бы то ни было реакции со стороны стенки матки. И как результат — нежелательные осложнения исчезли.

Различные по форме (петли, пружины, спирали) ВМС вводятся врачом женской консультации после тщательного осмотра женщины. Противопоказаниями к их применению являются воспалительные процессы половой сферы и некоторые другие состояния.

ВМС имеют неоспоримые преимущества перед всеми другими не только механическими, но и химическими противозачаточными средствами. У них высокая степень эффективности (96–98 %); их удобно вводить; вставленные однажды, они могут находиться в полости матки несколько лет, не требуя к себе особого внимания; при их использовании не возникает посторонних ощущений, в том числе и во время полового акта. Надежность метода психологически благотворно влияет на женщину, повышая тем самым ее сексуальность. Наконец, попадающая в полость влагалища семенная жидкость оказывает полезное действие на организм женщины.

Часть молодых женщин, для которых предохранение от беременности — лишь временная мера, боятся применять ВМС, считая, что в последующем при желании может не наступить беременность. Эти опасения беспочвенны. Результаты многочисленных наблюдений как у нас в стране, так и за рубежом показали, что подавляющее большинство женщин, даже длительно применявших ВМС, беременели в течение первого года после их удаления. Не увеличилось и число раковых или предраковых заболеваний в связи с многолетним использованием ВМС.

В некоторых случаях (ведь и ВМС не абсолютно надежны) беременность все же наступает. Но и при этом от ВМС нет никаких осложнений. Их не требуется даже извлекать — во время родов они самопроизвольно выделяются.

Из всего арсенала противозачаточных средств, которыми сегодня располагает медицина, самыми лучшими сексопатологи по праву считают ВМС.

Довольно удобным и надежным способом предупреждения беременности является, несомненно, и физиологический.

Как известно, для наступления беременности необходимо совпадение ряда факторов, в частности, чтобы сперматозоиды встретились с женской яйцеклеткой, находящейся в определенной фазе развития, т. е. созревшей и покинувшей яичник.

Момент «рождения» яйцеклетки (овуляция) приходится примерно на середину менструального цикла (период между первым днем появления менструации до первого дня следующей). Время, в течение которого яйцеклетка оказывается способной к оплодотворению, ограничено 48 часами. Сперматозоиды же, попавшие в половые пути женщины, сохраняют жизнеспособность до 72 часов. Следовательно, женщине для наступления беременности в месяц «отводится» всего 5 суток — трое до овуляции и двое (включая и день овуляции) после нее.

На знании этих закономерностей и основан физиологический метод предохранения от беременности. Этот метод удобный, безопасный, высоконадежный, не имеет никаких противопоказаний и ограничений. И если применяется он относительно редко, особенно в молодых семьях, то только потому, что довольно сложно определить момент овуляции. Суть же метода состоит в том, что супруги воздерживаются от половой жизни пять дней в каждом менструальном цикле.

Установить дату овуляции может помочь температурный тест, заключающийся в следующем. Утром, не вставая с постели, женщина измеряет температуру в прямой кишке на протяжении 8—10 минут. Эту процедуру, причем желательно одним и тем же градусником, тщательно, она проделывает ежедневно в течение нескольких месяцев и полученные результаты вносит в специальную тетрадь (см. рисунок).

Наблюдения показывают, что у здоровых женщин температура обычно не превышает 37 °С, а в день овуляции поднимается выше этой отметки и остается такой уже до первого дня менструации. Но зачем нужно измерять температуру несколько месяцев? Это необходимо для того, чтобы избежать ошибки, цена которой, как правило, высока —

нежелательная беременность, нежеланный ребенок либо (гораздо чаще) аборт.

Ошибки же могут возникать по разным причинам. Ведь температура может повыситься вследствие простуды, запора, нервных переживаний. Кроме того, как вы помните, воздержание от половой жизни должно начинаться за 3 дня до овуляции, т. е. когда температура еще нормальная. Измерение же температуры на протяжении нескольких месяцев (и чем дольше, тем лучше) позволяет составить график овуляций и пользоваться им в будущем, уже не прибегая к помощи термометра. Правда, периодически, особенно при смене условий жизни, климатической зоны, после болезни, беременности и т. п., этот график надо проверять.

Для большей надежности (а значит, и раскованности женщины во время интимной близости) мы советуем тетрадь с записью утренней температуры за 3–5 месяцев показать врачу женской консультации и вместе со специалистом определить опасные и безопасные для наступления беременности дни.

Некоторые супруги, чаще всего те, кто прожил в браке не один год, чтобы избежать ошибки при определении дня овуляции, к 5 безопасным дням добавляют еще 2 — по одному до и после овуляции и успешно пользуются таким графиком длительное время.

Необходимо, наконец, сказать о химических и комбинированных способах контрацепции, к которым, по свидетельству ряда авторов, прибегают около 2 % семей.

Химические средства выпускаются в виде таблеток, свечей, шариков, паст, в которых содержатся вещества, губительно действующие на сперматозоиды (хинин, тимол, хинодол, соляная, молочная, лимонная, салициловая кислоты и т. д.). Контрацептивы содержат также вещества, убивающие патогенные микробы и улучшающие микрофлору влагалища.

Среди наиболее известных препаратов можно назвать «Лютенурин», который, кроме основного, обладает дополнительным свойством предупреждать заражение трихомо-нами. Почти 30 лет выпускается грамицидиновая паста, губительно действующая как на сперматозоиды, так и на многие виды бактерий.

Простым химическим контрацептивным средством сравнительно высокой надежности является обычный лимон. Разрезанный поперек, толщиной около 0,5 см, без кожуры, он вкладывается во влагалище перед половым актом, а извлекается спустя 1–2 часа после него.

В связи с тем что химические средства не всегда дают желаемый эффект, врачи рекомендуют комбинировать механические и химические методы контрацепции. Это чаще всего использование шеечных и влагалищных колпачков в сочетании с кремами, пастами и т. д. Целесообразно, например, применение губок или тампонов, смоченных раствором уксусной кислоты или хинина либо смазанных грамицидиновой пастой. Они вводятся глубоко во влагалище и препятствуют проникновению в него сперматозоидов, а химическое контрацептивное средство дополнительно воздействует на них.

К комбинированному методу можно отнести и спринцевание. Оно производится сидя на корточках с помощью кружки Эсмарха (в кипяченую воду добавляют какое-либо сперматоцидное вещество — перманганат калия, борную кислоту, 3 % уксусную кислоту и др.). Следует, однако, отметить, что беременность при спринцевании наступает в 30–40 % случаев. К тому же продолжительное использование его изменяет слизистую влагалища, а также состав нормальной микрофлоры. Есть у спринцевания и еще один недостаток, правда, другого плана. Время достижения после оргазма состояния покоя (т. е. стабилизации артериального давления, пульса, дыхания и т. д.) у женщин более длительное, чем у мужчин. Организм женщины приходит в исходное состояние не ранее чем через 10–20 и более минут после окончания полового акта. Причем этот период для многих из них не менее приятен, чем предшествовавший ему оргазм. И просто кощунство тратить эти драгоценные минуты на водные процедуры.

Иной механизм действия у гормональных контрацептивов, принимаемых женщиной внутрь. Эффект достигается путем изменения гормонального фона, при котором не

наступает овуляция, что делает зачатие невозможным, или тем, что даже оплодотворенное яйцо не может укрепиться в матке.

Гормональные препараты необходимо принимать с 5-го по 25-й день менструального цикла независимо от того, когда в этот период будет половая близость и будет ли она вообще. Максимальный перерыв в приеме таблеток не должен превышать 36 часов.

При использовании гормональных препаратов иногда возникают осложнения и побочные действия. К осложнениям относятся ухудшение самочувствия и здоровья, поскольку даже в малых дозах высокоактивные биологические соединения, в число которых входят и гормоны, в какой-то степени нарушают течение естественных процессов в организме. Именно поэтому их не рекомендуют принимать долго, и уж во всяком случае после нескольких месяцев приема необходимо примерно на такой же срок воздержаться от них. Среди побочных действий надо назвать тошноту, расстройства желудочно-кишечного тракта и нарушение менструального цикла. Несмотря на эти недостатки, женщин в гормональных препаратах привлекает высокая противозачаточная эффективность — 98 %, удобство применения — по 1 таблетке в день.

Хотя в большинстве стран мира (кроме Китая, Индии и в меньшей степени Японии) правительства заинтересованы в увеличении рождаемости и приросте населения, ученые ведут интенсивный поиск новых противозачаточных средств и способов. Уже сегодня на Западе широко рекламируются «таблетки завтрашнего утра» — препараты (их действующее начало хранится в тайне), которые предохраняют от наступления беременности, будучи принятыми на следующий после полового акта день, что, бесспорно, более удобно, чем принимать таблетки длительно.

Из других направлений поиска можно назвать следующие: противозачаточные таблетки для мужчин, которые бы препятствовали образованию сперматозоидов или их созреванию либо угнетали способность оплодотворять яйцеклетку; возможность иммунизировать женщин против спермы мужчин, тогда бы образовавшиеся в крови антитела активно уничтожали сперматозоиды еще до того, как они успели оплодотворить яйцеклетку; воздействие на так называемые «релизинг-факторы» — продуцируемые особым отделом головного мозга вещества, от наличия и концентрации которых зависит созревание как яйцеклеток, так и сперматозоидов.

Конечно, рассчитывать на скорое появление новых препаратов не следует, а потому при организации половой жизни в браке пока надо применять уже проверенные практикой удобные и надежные старые способы, прежде всего физиологический_и использование ВМС.

В принципе надо сказать, что любые противозачаточные средства и способы лучше, нежели регуляция количества детей с помощью абортов. К сожалению, пока у нас в стране именно оперативное прерывание беременности является главным способом ограничения деторождения. Согласно недавно (апрель, 1988 г.) опубликованным данным, ежегодно в СССР проводится более 6 млн абортов — это в 2 раза больше, чем в США. Причина одна — крайне низкая медицинская культура населения, отсутствие элементарных знаний о современных средствах контрацепции. Из вынужденной, крайней меры аборт превратился у нас в обыденность…

Главный акушер-гинеколог Минздрава РСФСР, член-корреспондент АМН СССР профессор В. Н. Серов в еженедельнике «Семья» (1988, № I 4) пишет: «Больше всего тревожит, что подобная неграмотность наблюдается у медицинского персонала. Иные гинекологи внушают своим пациенткам, что аборт — наиболее физиологичная и абсолютно безвредная процедура. Это грубейшая ошибка! Любая женщина должна знать, что аборт вреден во всех отношениях. Каждый год из-за него число страдающих бесплодием только в нашей республике возрастает на две тысячи.

Согласно одной из гипотез, если мать делала аборты, то ее ребенок рискует заболеть впоследствии раком. Эта операция вызывает в организме женщины настоящую эндокринную бурю, поэтому рожать можно как минимум через год после искусственного прерывания

беременности».

БЕСПЛОДНЫЙ БРАК

В любви
И радостях
Изверясь,
Живу тревожней,
Чем в бреду.
Живу и
Все чего-то жду,
На что-то
Все еще надеюсь.

В. Федоров

«Лечиться регулярно он не стал, а сейчас и вовсе запил… Может быть, зря я ему об этом сказала…»

«После обследования мужа нам сказали, что детей у нас не будет. Но расставаться мы не хотим, а изменить мужу я не смогу. Слышали, что где-то проводят искусственное оплодотворение женщин…»

«У жены было уже четыре выкидыша. Наша врач, как мне кажется, в растерянности… Хотели поехать куда-нибудь посоветоваться, да не знаем куда…»

«…И тогда она пообещала нам сделать так, что детей у нас не будет. Помню, мы только посмеялись над этим, но вот уже три года, как женаты, а ребеночка родить не можем…»

«Могу ли я забеременеть, ведь до сих пор я не знаю, что такое оргазм!..»

«Меня уже дважды обследовали в женской консультации, «теперь врач настаивает на обследовании мужа. Но ведь у него есть дети от первого брака и, естественно, он отказывается от визита к врачу…»

В основе наших общечеловеческих контактов, в том числе и половых, лежит чувство, которое Стендаль назвал «чудом цивилизации». Это — любовь. Самое полное развитие она получает, лишь пройдя ряд последовательных и взаимосвязанных этапов: материнская любовь, любовь ребенка к матери, любовь к сверстникам, любовь к лицу противоположного пола, отцовская любовь. Можно утверждать, в основе всех прочих разновидностей этого чувства лежит материнская любовь. Тревожно и сладостно замирая, прислушивается

женщина к первым признакам жизни своего еще не родившегося ребенка. И потом, с первых дней жизни, мы постоянно ощущаем внимание, заботу и ласку самого дорогого человека на земле — нашей мамы. Любовь к ней мы бережно храним до конца своих дней, хотя за суетой повседневных дел редко, случается, проявляем ее.

Во все времена и у всех народов рождение ребенка отмечается как одно из самых знаменательных и радостных событий. Новая жизнь, воплотившая в себе частичку отца и матери, плод их любви — явление, действительно, уникальное. Специалисты утверждают, что ребенок укрепляет взаимные чувства родителей, усиливает их любовь, уменьшает опасность распада семьи. Естественно, чем больше детей в семье, тем выше ответственность родителей за ее благополучие и счастье, прочнее и глубже их чувства. Современная тенденция к уменьшению количества детей в семьях волнует не только социологов и демографов, утверждающих, что для простого воспроизводства населения (т. е. на смену родителям) в каждой семье должно быть 2,7 ребенка, но и педагогов, психологов, врачей. А. С. Макаренко писал: «Только в семье, где есть несколько детей, родительская забота может иметь нормальный характер».

В атмосфере вседозволенности «закормленный» родительской любовью единственный ребенок в семье невольно воспитывается эгоистом, человеком жадным, агрессивным, порой жестоким. И хотя отказ родителей от рождения второго ребенка мотивируется заботой о первенце, вряд ли импортный магнитофон или модные штроксы компенсируют ему «роскошь человеческого общения» с братом или сестрой. Порой самоограничение супругов в рождении детей принимает и такие уродливые формы, как полный отказ от деторождения, жизнь для наслаждений, «для себя». В США создана даже Национальная Лига Неродителей, ратующая за добровольный отказ от рождения детей.

И все же… Испокон веков от семьи ждали наследников. Отсутствие их всегда воспринималось (да так оно и есть!) как самое большое несчастье, которое только может выпасть на долю человека. Может быть, поэтому народный эпос ищет и находит (вспомните хотя бы сказку про «мальчика с пальчика») самые невероятные выходы из создавшегося положения. Суть всех этих сказок, былей, притчей — желание дать человеку возможность реализовать свой родительский инстинкт, получив тем самым огромное психоэмоциональное удовлетворение, именуемое родительским счастьем.

Даже маленький ребенок знает, что детей рожает женщина. Возможно, поэтому она несравненно чаще, чем мужчина, подвергалась гонениям за бесплодие в браке, хотя, справедливости ради, следует отметить — еще со времен Аристотеля было известно, что «больные, пьяницы и «изношенные» мужчины не могут иметь детей». К сожалению, и сейчас женщину считают виновной в бесплодном браке чаще, чем это есть на самом деле. По современным данным, доля вины супругов в бесплодном браке примерно одинакова и составляет по 40–45 %. Причиной прочих бесплодных браков (10–20 %), согласно мировой статистике, являются состояния и заболевания, диагностируемые у обоих супругов одновременно.

Как часто встречается бесплодный брак? Какой брак считается бесплодным? Когда и кому из супругов первым надо обратиться к врачу за помощью? Эти и подобные вопросы нам нередко задают на консультациях, лекциях, в письмах и записках.

По статистическим данным, бесплодные браки среди белых людей составляют около 15 % общего числа современных семей. (Почему-то у желтокожих их всего 4 %, у негров и краснокожих примерно 6–7 %.) Бесплодным считается такой брак, в котором беременность не наступает в течение 2 лет регулярной половой жизни без применения супругами каких-либо противозачаточных средств или наступает, но заканчивается выкидышем или мертворождением. Как поступать в таком случае? Конечно же, супругам необходимо обратиться в женскую консультацию по месту жительства, где врач акушер-гинеколог проведет первичное обследование женщины и даст рекомендации по обследованию мужа у соответствующего специалиста. Принципиально важным здесь является обязательное обследование обоих супругов.

Нередко врачи, которые занимаются лечением бесплодного брака, сталкиваются с явным нежеланием мужей подвергаться обследованию и считающих себя «совершенно здоровыми», ссылаясь при этом на свою порой даже повышенную способность совершать половые акты или на факты беременности у прежних сексуальных партнерш. Для специалистов их «доводы» выглядят несколько наивными. Связь между возможностью мужчины стать отцом и его сексуальными возможностями весьма относительна. Сексопатологам известны случаи мужской стерильности при интенсивной половой жизни даже в течение одних суток и факты счастливого отцовства у лиц, страдающих выраженной половой слабостью. После достоверной беременности у прежних сексуальных партнерш перенесенные мужчиной заболевания, на которые он просто не обращал внимания, могут серьезно отразиться на его оплодотворяющей способности, приводя если не к абсолютному, то к относительному бесплодию.

Только обследование обоих супругов у специалистов дает ответ, кто из них и в какой степени повинен в бесплодном браке.

Огромное значение в браке вообще, а в бесплодном особенно, имеет характер межличностных отношений супругов, микроклимат семьи. Нервно-психический фактор как причина, усугубляющая бесплодие, признается многими специалистами. В этой связи, на наш взгляд, интересны наблюдения психологов за характером взаимоотношений супругов в бездетных семьях. Если обследование устанавливает — одновременно оба супруга несут ответственность за отсутствие беременности, то это чаще всего еще сильнее сплачивает их, заставляя с большим вниманием относиться друг к другу, что, несомненно, увеличивает шансы такой семьи на благополучный исход.

Незначительно от описанного отличается и реакция здоровой жены на известие о бесплодии мужа. Обычно женщины редко подают на развод по этой причине, они сочувствуют мужу, успокаивают его, что лечит порой лучше любого лекарства. К тому же многие из них проявляют удивительную настойчивость в лечении супруга, часто даже более выраженную, чем у него самого.

Гораздо хуже отношение здорового мужа к бесплодной жене. Досада и разочарование сменяются упреками, а затем и угрозами развода, которые нередко реализуются. Кроме того, бесплодная женщина чаще подвергается психологической изоляции как со стороны родственников, так и друзей. И без того страдающая от своего состояния женщина иногда не находит той психологической поддержки у мужа, на которую он, несомненно, мог бы рассчитывать, если бы оказался на ее месте. Ну, и совсем недопустимо, когда муж с целью реабилитировать себя в таком браке, является источником информации для всех родственников, близких и знакомых об истинном виновнике бесплодия в семье…

В ряде случаев обследование бесплодной супружеской пары может быть произведено и раньше 2 лет половой жизни без предохранения от беременности. Сюда мы относим ситуации, если:

один из супругов уже был ранее в бесплодном браке; возраст одного из супругов превышает 30 лет;

имеется выраженное отклонение от нормального строения наружных половых органов;

у женщины отмечалось позднее появление первых менструаций (после 16 лет) и они не регулярны;

у мужчины обнаруживаются явления асперматизма (описание его будет дано ниже) и др.

Рассмотрим более детально эту патологию у отдельных супругов. Начнем с мужчин.

К генеративной функции мужчины предъявляются следующие требования:

рождение полноценных сперматозоидов в яичках; дозревание сперматозоидов в придатках яичек;

продвижение сперматозоидов по половым путям мужчины и выброс их наружу;

обеспечение жизнедеятельности сперматозоидов вне половых путей мужчины вплоть до момента оплодотворения.

Бесплодие у мужчин, абсолютное или относительное, связано с нарушением любого из перечисленных требований. Чаще других различают секреторное бесплодие, когда стерильность обусловлена патологией яичек различного генеза, и экскреторное, вызванное разного рода препятствиями на пути продвижения семенной жидкости.

Недостаточность яичек имеет место тогда, когда поражаются сами яички, что может быть как результатом врожденной патологии, так и следствием перенесенных заболеваний.

Каковы же врожденные причины секреторного бесплодия? Врожденное отсутствие обоих яичек — анорхизм — отмечается довольно редко. Другая врожденная аномалия— монорхизм — характеризуется наличием только одного яичка, которое при нормальном развитии сохраняет эндокринную функцию и сперматогенез, а значит, и оплодотворяющую способность.

Чаще встречается не полное отсутствие одного или двух яичек, а неопущение их в мошонку (так называемый крипторхизм, одно- или двухсторонний). Обычно яички, образуясь в брюшной полости, на 9-м месяце жизни плода опускаются в мошонку, но в 10–15 % случаев этого не происходит. Правда, к концу первого года жизни у 70 % детей с явлениями крипторхизма яички все же самостоятельно опускаются, но у 0,2–0,3 % мужчин крипторхизм остается. Такое состояние может быть обусловлено различными заболеваниями и травмами беременной женщины, гормональными нарушениями и генетическими болезнями.

У некоторых мальчиков и мужчин под воздействием холода или физических нагрузок яички поднимаются и временно уходят в паховый канал или даже в брюшную полость (так называемый ложный крипторхизм). Длительное нахождение яичка вне мошонки влечет за собой как атрофию его, так и опасность злокачественного перерождения. В целях предупреждения подобных осложнений большинство специалистов рекомендуют с 2—4-летнего возраста проводить медикаментозное лечение крипторхизма, а при отсутствии эффекта — оперативное вмешательство по низведению яичка в мошонку в возрасте не позднее 6–7 лет.

Врожденное недоразвитие половой системы с поражением сперматогенного эпителия характерно для многих генетических (наследственных) болезней, таких, например, как синдромы Клайнфелтера, Шерешевского — Тернера и др.

Но нормальная функция сперматогенного эпителия может быть нарушена после рождения мальчика вследствие различных заболеваний. Такие осложнения могут сопровождать тиф, корь, краснуху, малярию, пневмонии, бруцеллез и даже «обычный» грипп. Особое место здесь занимает эпидемический паротит (свинка), когда почти у половины мужчин, переболевших им, находят изменения не только в тканях яичка, но и в придатках, где дозревают родившиеся сперматозоиды.

Травма половых органов как причина бесплодия связана с чрезвычайной чувствительностью сперматогенного эпителия к малейшей задержке его кровоснабжения, что неизбежно возникает при отеке или кровоизлиянии на месте травмы. Атрофия эпителия развивается и при сжатии сосудов яичка рубцовыми образованиями после операций на яичке, семенном канатике или после грыжесечения. Незамедлительной операции требует такое заболевание, как водянка яичка, чтобы избежать губительного воздействия на его ткани накапливающейся жидкости.

О вредном влиянии повышенной температуры на сперматогенез мы уже говорили. Но если представители «горячих» профессий (пекари, сталевары и пр.) подвергаются тепловому воздействию в силу специфики своей работы, то постоянное ношение синтетических плавок современной молодежью нельзя рассматривать иначе, как попытку добровольной стерилизации.

Выраженное варикозное расширение вен семенного канатика, встречающееся чаще слева и легко определяемое на ощупь, представляет собой гроздь извитых вен, которые, окутывая сверху часть яичка, оказывают на него температурное и механическое воздействие, чем могут нарушить его нормальное кровоснабжение. Это состояние требует обязательного

хирургического лечения.

Среди прочих факторов, отражающихся на функции яичек, можно указать на различные интоксикации (ртуть, свинец, марганец, сероуглерод, бензол и др.), бессистемный прием лекарственных препаратов, особенно антибиотиков и половых гормонов, ионизирующее излучение, эндокринные заболевания, неполноценность питания (дефицит витаминов) и пр.

Серьезные и часто необратимые изменения в тканях яичка обнаруживаются при никотиновой и прежде всего алкогольной интоксикации. Причем патогенное влияние этих факторов многообразно: недостаточное питание яичек вследствие спазма сосудов, поражение хромосомного аппарата и риск рождения уродов, прямое токсическое действие на яички, усиливающееся при алкогольном поражении печени.

Поскольку в процессе регуляции половой функции мужчины участвует система кора головного мозга — гипоталамус — гипофиз — яички, то поражение любого их них ведет к разбалансировке всей системы и в итоге отражается на оплодотворяющей функции мужчины. Таковы последствия травм головного и спинного мозга, алкогольного поражения центральной нервной системы, некоторых опухолей.

Значительные психические перегрузки, а тем более тяжелые психические травмы и переживания воздействуют на качество эякулята вплоть до полного отсутствия сперматозоидов в семенной жидкости.

В последние годы внимание ученых все больше привлекает влияние иммунных факторов на плодовитость мужчин. Повышение проницаемости так называемого гематотестикулярного барьера при общих инфекциях, действии повышенных или пониженных температур, при травмах, авитаминозах приводит к выработке в крови мужчины антител к собственному сперматогенному эпителию и развитию аутоиммунного бесплодия.

Экскреторное бесплодие, как отмечалось, характеризуется наличием препятствий на пути продвижения сперматозоидов по половым путям мужчины. К этой форме относится и бесплодие, возникающее вследствие воспалительно-токсического поражения придаточных половых желез (придатков яичек, семенных пузырьков, предстательной железы и пр.), что ведет к снижению выработки в них биологически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности сперматозоидов.

Случаи изолированного врожденного недоразвития (аплазии) придатков яичек или семявыносящих протоков встречаются относительно редко. Причем их односторонняя непроходимость не всегда приводит к бесплодию, так как нужное для зачатия количество спермиев поставляет второе яичко. При закупорке семявыносящих путей (а это может носить не только врожденный характер, но и быть исходом различных травм половых органов, инфекционных болезней и особенно воспалительных процессов половой сферы, среди которых гонорейная инфекция дает наиболее массивные поражения) сперматогенез сохранен, но, не находя выхода, сперматозоиды погибают и постепенно перевариваются особыми клетками — сперматофагами.

Вырабатываемые придаточными половыми железами питательные вещества усиливают как подвижность сперматозоидов, так и их жизнеспособность. Воспаление этих желез изменяет их функциональное состояние, а следовательно, и плодовитость мужчины.

К экскреторному бесплодию может приводить гипоспадия. Это заболевание характеризуется врожденной патологией мочеиспускательного канала, при которой его наружное отверстие открывается не на верхушке головки полового члена, а на задней поверхности головки (головчатая гипоспадия), на задней поверхности тела полового члена (стволовая гипоспадия), в области мошонки (мошоночная гипоспадия) и даже в промежности (промежностная гипоспадия). Значительно реже встречается другая врожденная патология — эписпадия, когда наружное отверстие мочеиспускательного канала открывается на передней поверхности полового члена.

К жалобам таких людей на затруднения при мочеиспускании в детстве, в зрелом

возрасте присоединяются жалобы на неудачи в половой жизни и бесплодие. Правда, их меньше предъявляют мужчины с головчатой и нерезко выраженной стволовой гипоспадией, когда половой член выражен хорошо и сперма при эякуляции все же попадает во влагалище. При более тяжелых формах этого заболевания эякуляция происходит, но вне половых путей женщины.

К бесплодию ведет и такое заболевание у мужчины, как асперматизм. Различают истинный и ложный асперматизм. Тормозящее влияние коры головного мозга на половые центры приводит к отсутствию выброса спермы, сколько бы половой акт ни длился. Ложный асперматизм, чаще как осложнение запущенного воспалительного процесса половой сферы и нарушения иннервации, заключается в том, что эякуляция происходит в мочевой пузырь.

Причины бесплодия у женщин не менее разнообразны, чем у мужчин. Для рождения ребенка необходимо совпадение следующих обязательных условий:

попадание в половые пути женщины зрелых полноценных сперматозоидов, которые, проделав путь влагалище— шейка матки — матка — маточная труба, оплодотворяют яйцеклетку;

рождение способной к оплодотворению яйцеклетки, захват ее бахромками маточной трубы из брюшной полости и продвижение по трубе навстречу сперматозоидам;

оплодотворение яйцеклетки;

продвижение оплодотворенной яйцеклетки по трубе в полость матки;

попадание оплодотворенной яйцеклетки в полость матки и прикрепление к одной из стенок;

дальнейшее развитие плода и его сохранение вплоть до родов.

В норме все это происходит под постоянным контролем гормонов желез внутренней секреции — гипофиза, гипоталамуса, щитовидной железы, надпочечников и гормонов самих яичников, причем главенствующую роль здесь играет состояние центральной нервной системы. Различного рода функциональные и органические изменения в организме женщины могут приводить как к снижению плодовитости, так и к полному бесплодию.

Рассмотрим некоторые из таких причин.

Врожденные пороки развития наружных половых органов и влагалища (недоразвитие половых губ в сочетании с отсутствием или удвоением влагалища) встречаются редко и чаще всего являются признаком генетических заболеваний. Обычно еще до замужества такие девушки обращаются к врачам в связи с поздним началом менструаций или их отсутствием, невыраженностью волосяного покрова на теле и т. д.

Заращенная девственная плева (т. е. без естественного отверстия) практически никогда не бывает причиной бесплодия, поскольку хирургическое нарушение целостности ее для удаления накопившейся менструальной крови производится еще девочке-подростку.

Плотная девственная плева может быть причиной бесплодия лишь в тех случаях, когда попытки дефлорации воспринимаются девушкой крайне негативно, что нередко отражается и на сексуальных способностях мужчины. Истинная причина такого бесплодного брака — редкие половые встречи супругов, ибо, как показывает практика, зачатие возможно даже при излиянии спермы в область преддверия влагалища без нарушения целостности девственной плевы.

Травматические повреждения и слабость мышц промежности могут способствовать выпадению влагалища и даже матки. Оперативное лечение патологии и изменение положения тела женщины после полового акта на 1,5–2 часа способствуют удержанию эякулята во влагалище.

Снижение возможности оплодотворения при воспалительных процессах во влагалище связано с токсическим воздействием изменяющейся при этом среды на сперматозоиды, и в первую очередь на их подвижность.

В последнее время специалисты все большее внимание уделяют анатомическому и функциональному состоянию шейки матки, что обусловлено исключительным значением ее в наступлении беременности. Вырабатываемый железами шеечного канала специальный

секрет обладает уникальным свойством пропускать в полость матки лишь наиболее активные полноценные сперматозоиды и служит преградой для различного рода инфекции. Слабощелочная реакция шеечной слизи является идеальной средой, активизирующей спермин. Однако эта реакция меняется вплоть до резко кислой, т. е. губительной для сперматозоидов, если стенки канала поражены каким-либо воспалительным процессом (особенно гонорейным) или нарушена анатомическая целостность канала, что часто имеет место при производстве медицинского аборта у первобеременных.

Недоразвитие матки, а также врожденные пороки ее развития (однорогая, двурогая, двойная матка) в ряде случаев могут быть причиной стерильности женщины. В зависимости от выраженности анатомической патологии и вызвавшей ее причины (эндокринная или генетическая) беременность нередко наступает, но процент самопроизвольных выкидышей остается высоким. К подобному исходу приводят и доброкачественные опухоли матки — миомы. Частые аборты, туберкулезные поражения стенок матки способствуют развитию воспаления слизистой оболочки, к которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепиться не может и погибает.

Еще одна причина женского бесплодия — заболевание маточных труб. Это связано с повышенной чувствительностью их слизистой оболочки к инфекции (гонорея, туберкулез половых органов), в результате чего образуются спайки, перекрывающие просвет труб и исключающие встречу сперматозоидов с яйцеклеткой.

Обычный медицинский аборт резко повышает риск возникновения воспалительного процесса в трубах. Выскабливание полости матки при удалении оплодотворенной яйцеклетки неизбежно травмирует и места соединения с ней маточных труб. Сечение же маточной трубы в толще матки составляет всего 1 мм, и спаечный процесс в этой части трубы как результат постабортной воспалительной реакции может исключить наступление последующей беременности. Но если даже не весь просвет трубы на том или ином участке закрыт спаечными или рубцовыми образованиями и сперматозоиды все же проникают через препятствие и сливаются с яйцеклеткой, то она из-за больших по сравнению со сперматозоидом размеров бывает не в состоянии преодолеть этот суженный просвет. Таким образом развивается трубная беременность, которая заканчивается разрывом трубы и гибелью плода. В немалой степени внематочной беременности способствуют атрофия мерцательного эпителия и слабость мышечной перистальтики труб, в норме транспортирующих оплодотворенную яйцеклетку в полость матки.

Если один конец трубы заканчивается в матке, то второй воронкообразным расширением открыт в брюшной полости и предназначен для захватывания родившейся яйцеклетки. Закупорка этого конца трубы вследствие оперативных вмешательств или воспалительных процессов в малом тазу исключает наступление беременности на стороне поражения.

Созревание яйцеклетки в яичнике происходит циклически (примерно одна яйцеклетка в месяц) и регулируется нейрогуморальными механизмами. Недостаток или отсутствие нужных гормонов гипофиза или яичников ведет к недоразвитию половой системы в целом, рождению неполноценной яйцеклетки, не способной к оплодотворению.

К такого рода нарушениям созревания яйцеклетки ведут различные заболевания гипофиза и гипоталамической области (ожирение, акромегалия, адипозогенитальный синдром, опухоли и др.), щитовидной железы (гипер- и гипоти-реоидизм), болезни надпочечников (болезнь Аддисона и синдром Иценко — Кушинга), поджелудочной железы (сахарный диабет) и ряд других.

Функция яичников может ослабевать и при тяжелых нервно-психических травмах, инфекционных заболеваниях (особенно, как и у мужчин, при эпидемическом паротите), дефиците витаминов Е и С, хронической алкогольной и никотиновой интоксикации, гормонопродуцирующих опухолях. Опухоли, если они не сопровождаются выработкой тех или иных гормонов, и кисты яичников редко приводят к бесплодию, так как известно, что даже 1/10 часть яичника способна поддерживать нормальную менструальную функцию и

овуляцию.

Довольно частыми причинами нарушения функции яичников являются ангины, паротит, скарлатина, перенесенные в период полового созревания. Вот почему необходимо уделять большое внимание своевременному лечению этих заболеваний; при хроническом тонзиллите необходимо постоянное наблюдение лор-врача.

Нарушением функций яичников и, как следствие, бесплодием сопровождается ожирение.

Общеизвестно, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Это в полной мере относится и к такому состоянию, как бесплодие, которое чаще всего является следствием различных заболеваний в разные периоды жизни человека. Хотя надо признать, что профилактика бесплодия начинается еще до рождения ребенка. Соблюдение беременной женщиной режима труда и быта, полноценное питание, выполнение гигиенических мероприятий, здоровый психоэмоциональный климат в семье способствуют нормальному развитию половой системы ребенка. Следует учитывать неблагоприятное воздействие на формирование органов и систем ребенка алкогольной и никотиновой интоксикации. Это воздействие ощутимо даже в тех случаях, если беременная находится в накуренном помещении или когда зачатие произошло в состоянии алкогольного опьянения хотя бы одного из супругов.

Нередко осложнением детских инфекционных заболеваний является поражение половых желез, особенно в период полового созревания, при интенсивном их функционировании.

Частая причина обращения родителей к детскому гинекологу — воспалительные процессы половой сферы у девочек. Обучение с раннего возраста основам личной гигиены, обязательный туалет наружных половых органов, в том числе после каждого акта дефекации — самые простые меры профилактики такого воспаления. Необходимо помнить, что слизистая оболочка половых путей девочек очень чувствительна к инфекции, которая, поднимаясь вверх, поражает матку, трубы и даже яичники. Не меньшее внимание родители должны уделять и гигиене мальчиков.

Источником заболевания может быть любой член семьи, если ребенок пользуется общими туалетными принадлежностями (мочалка и т. д.) или находится со взрослым в одной постели. Особенно это относится к такому контагиозному заболеванию, как гонорея.

Ненормальное строение наружных половых органов обычно обнаруживается родителями довольно рано, что и обеспечивает своевременную медицинскую помощь. Еще важнее это для мальчиков с явлениями крипторхизма, так как поздно выполненная операция по низведению яичка носит только косметический характер.

Частым осложнением перенесенного туберкулеза любой локализации бывает поражение яичников у девочек. Поэтому девочки, больные туберкулезом, должны неоднократно обследоваться детскими врачами-гинекологами.

Типичное осложнение поздно проведенных оперативных вмешательств (аппендэктомия, удаление кист яичников и т. д.) — спайки и рубцы в брюшной полости. Локализация их в области брюшного конца маточных труб приводит к бесплодию.

Позднее появление первых менструаций и их нерегулярность должны быть поводом для обращения к гинекологу или эндокринологу.

Неумение пользоваться контрацептивными средствами и ранняя половая жизнь часто ведут к нежелательной беременности, а следовательно, к аборту. О влиянии постабортных воспалительных процессов на различные участки половых путей женщины, приводящих к бесплодию, говорилось выше. Необходимо добавить, что женщина после подобной операции должна пройти курс противовоспалительного лечения и в течение года находиться под наблюдением врача акушера-гинеколога.

Если воспалительные заболевания женской половой сферы, как правило, находятся под постоянным наблюдением акушеров-гинекологов, хорошо осведомленных об их последствиях, то совсем другое отношение к подобным заболеваниям у мужчин.

Большинство воспалительных процессов половой сферы у мужчин, если они, конечно, не венерической природы, воспринимаются ими довольно спокойно, по крайней мере до тех пор, пока не появятся болезненные ощущения в этой области и не начнет падать потенция. Вместе с тем любой даже плохо леченный воспалительный процесс в половых путях мужчины, поражая придаточные железы, резко снижает качество спермы, приводя к бесплодию.

Для счастья и благополучия будущего потомства пороки развития половых органов супругов или наследственные заболевания у родственников должны послужить поводом для посещения медико-генетической консультации.

Огромное значение в профилактике бесплодного брака имеет правильно проводимое, с учетом этапов полового развития человека, половое воспитание.

Юноши, а особенно девушки, уже к 14–15 годам должны знать о современных способах контрацепции. Это звучит неожиданно и для многих родителей страшно. Как учить свою дочь предохранению от беременности? Ведь это почти то же самое, что толкать ее на интимную близость…

Однако факты, которые становятся сейчас достоянием широких масс, свидетельствуют — другого пути нет. Судите сами — в Минске по результатам выборочных обследований установлено, что около 70 % девушек к 15 годам уже начинают половую жизнь. В то же время в РСФСР, как сообщил в печати В. Н. Серов, ежегодно фиксируется примерно 600 смертельных исходов от абортов, 99 % которых — криминальные. Идут на такие аборты, как правило, несовершеннолетние по двум основным причинам — не знают, как предохраниться от беременности, а забеременев, стыдятся или боятся сказать об этом своевременно. Положение стало настолько угрожающим, что в марте 1988 г. Минздрав СССР издал приказ о порядке разрешения операции искусственного прерывания беременности по немедицинским показаниям в срок до 28 недель включительно.

И если взвесить, что важнее — научить дочь контрацепции, или оставить ее бесплодной, или вообще потерять, то перевесит первое.

О САМОМ ИНТИМНОМ

Как второе пришествие.
Как сто крыльев на взлете
О веселое сумасшествие
Торжествующей плоти!..
Нежность
До первозданного
Побледнения лика,
До глухого, гортанного
Лебединого клика.
И восторг
До отчаянья,
До высокого очень.
До немого молчания,
До безмолвия ночи.

В. Федоров

«Считаете ли вы, что в некоторых случаях женщина может согласиться на другую позу полового сношения?..»

«Жена допускает только одну , «отечественную», позу полового акта и отказывается от поиска других, считая их унизительными для женщины…»

«Срочно напишите, какие позы наиболее эффективны для удовлетворения женщины… Собираюсь жениться…»

«Согласен на любую операцию, лишь бы увеличить половой член и сохранить семью, так как жена считает, что именно из-за маленького полового члена она и не получает удовольствия от половой жизни…»

«Недавно мы с мужем были просто потрясены признанием дочери, которая сказала нам, что она еще девушка. И это после почти года замужества… Слышала, что бывают случаи, когда супруги живут вместе , но не *могут начать половую жизнь … Именно не могут* , но *хотят. Разве такое возможно? Или это связано с несоответствием размеров половых органов мужчины и женщины?»*

О самом интимном в супружеской жизни — половой близости можно сказать так красиво и образно, как сказал поэт в стихотворении, выбранном нами для эпиграфа. Можно сказать и по-другому: половой акт — это парный акт, в котором участвуют два разнополых партнера и который совершается либо с целью воспроизведения себе подобных, либо с целью получения так называемого сексуального удовлетворения (наслаждения).

Нужна ли в этой книге или вообще в книгах подобного рода глава об интимной близости? Ведь люди умели совершать половые акты задолго до того, как изобрели письменность, а животные справляются с этой задачей, даже не умея разговаривать. Все это, безусловно, так. И, несомненно, самый неопытный юноша и самая целомудренная девушка без малейшей подсказки осуществят половое сношение, будь у них на то обоюдное согласие.

Тем не менее мы убеждены, что учить искусству любви нужно, потому что сегодня к интимной близости прибегают не только для «воспроизведения себе подобных», но и для получения сексуального наслаждения. И в силу ряда условий интенсивность ее возросла в десятки и сотни раз, если сравнивать с периодом, когда половые акты совершались только для продолжения рода. Сейчас в абсолютном большинстве семей оба супруга выражают желание испытать наслаждение при близости, поэтому к половому акту предъявляются все более высокие требования. И для выполнения их необходимы определенные знания основ сексуального общения людей.

Какие же это требования? Во-первых, в норме половой акт должен доставлять наслаждение обоим супругам, а не только мужчине, как довольно часто бывает в семьях. Во-вторых, ритм половых сношений не должен притуплять чувства подъема, новизны, желания обладать друг другом. В-третьих, супруги, а особенно муж, после полового акта должны оставаться внимательными друг к другу, полными любви и уважения.

В тех случаях, когда муж и жена не ставят перед собой цель зачатия, главной задачей оказывается достижение наивысшего наслаждения — оргазма. Состояния оргазма у мужчин и женщин отличаются, поэтому опишем их отдельно.

Оргазм у женщин наступает, проходя через следующие три стадии: I — появляется ощущение «невесомости» внизу живота, распространяющееся на клитор, влагалище и органы малого таза; 11 — возникает ощущение тепла, которое распространяется из малого таза на все туловище; прежде чем оно покинет тазовые органы, происходит своеобразный толчок, сокращение мышц половых органов и прилежащих участков тела. Это ощущение рожавшими женщинами иногда сравнивается с предродовыми схватками; III — тепло

сменяется сильными ритмичными сокращениями (на медицинском языке — тазовым биением) мышц влагалища, матки, ягодиц, напоминающими удары пульса. В этот момент женщины испытывают острое чувство сладострастия, которое сопровождается непроизвольными движениями тела, иногда слезами радости. Как мы уже указывали, у разных женщин (и у одной и той же) это протекает неодинаково. Здесь приведено «усредненное» поведение.

Внешние проявления оргазма обусловлены как темпераментом женщины, так и ее общим и половым воспитанием. В отдельных случаях даже темпераментная женщина, но считающая, что выражать чувства «неприлично», может силой воли сдержать себя от всяких проявлений (кроме, естественно, не поддающегося контролю тазового биения). Женщина же умеренно страстная, но правильно воспитанная и знающая, что проявления оргазма доставляют неизъяснимое удовольствие мужу, будет вести себя более раскованно.

В зависимости от темперамента и некоторых других, не всегда поддающихся учету причин, продолжительность оргазма у разных женщин неодинакова. Различаются женщины и по способности достигать состояние оргазма один или несколько раз за одно сношение. Определенное влияние на это оказывает и фаза менструального цикла. В целом же можно считать, что лишь около половины женщин, испытавших когда-либо оргазм, ощущают его при каждом сношении и только несколько процентов из них — неоднократно за одну близость.

После оргазма половые органы женщины еще некоторое время остаются в возбужденном состоянии (исключая клитор, эрекция которого исчезает раньше), что не позволяет ей сразу же получить физическую и психическую разрядку. Чтобы довести до конца весь цикл достижения сексуального удовлетворения, мужчине необходимо затратить определенные усилия: он должен быть нежен, пока его любимая не уснет.

В ряде случаев женщина, испытав во время близости оргазм однократно, остается неудовлетворенной и ощущает потребность в повторной близости. Большинство молодых людей, начавших половую жизнь, способны совершать половые акты в течение суток несколько раз. Такие половые акты с обязательной эякуляцией после каждого из них называются сексуальным эксцессом. Максимальное число эякуляций при этом вариабельно.

Чрезвычайно важным здесь является факт, что может быть это тот единственный и к тому же очень непродолжительный период в жизни мужчины, когда его сексуальные возможности соответствуют потребностям. Подобный всплеск сексуальной активности имеет место и в дальнейшем, например в медовый месяц, после длительной разлуки с женой, смены сексуальной партнерши, но он уже не так выражен и доступен далеко не всем мужчинам.

По мере того как мужчина мужает, идет снижение его сексуальных способностей, что в первую очередь отражается на невозможности совершать за сутки большое количество половых актов. Это снижение у разных мужчин выражено неодинаково и достигает уровня половой активности, свойственной определенному типу половой конституции мужчины. Под половой конституцией понимают индивидуальную сексуальную организацию мужчины, складывающуюся из наследственных качеств и характера полового развития. Выделяют три типа половой конституции — слабую, среднюю и сильную, которые в течение жизни не меняются. Как же тип половой конституции выражается в сексуальной активности?

Записывая биотоки головного мозга, ученые обнаружили сходство картины при малом эпилептическом припадке и половом акте в момент эякуляции. Понятно, что после такого сильного потрясения организм нуждается в отдыхе для компенсации затраченной энергии. И этот период восстановления различен для лиц разного типа половой конституции после половой близости. Этим и определяется как возможность мужчины иметь сексуальные эксцессы, так и ритм половой жизни вообще.

Вслед за эякуляцией у мужчины наступает так называемая абсолютная фаза покоя, когда никакая, самая утонченная психическая или физическая стимуляция не ведет к эрекции полового члена. Постепенная смена этой фазы на относительную может дать желаемый

результат, но лишь при условии изощренной ласки со стороны женщины. Чем короче период восстановления половой способности, тем к более сильному типу половой конституции мужчина относится. У лиц слабого типа, испытывающих самые страстные чувства к избраннице, этот процесс затягивается не только на минуты или часы, но на дни и даже недели. В некоторых случаях, если супругам все же удается вызвать эрекцию сверхсильными возбуждающими приемами, организм мужчины вынужден защищаться от непосильных перегрузок путем ослабления ее еще до эякуляции, будь это в период фрикций или во время любовных ласк. Необходимо заметить, что часто практиковать подобные половые встречи (без достижения эякуляции) не следует, так как это не безразлично для сексуального здоровья мужчины и бесследно не проходит.

Нередко мужчины бывают обеспокоены отсутствием моментальной эрекции при ласках, поцелуях в обстановке интимности. Многие из них рассматривают степень напряжения полового члена при первых же поцелуях как своеобразный барометр, указывающий на целесообразность дальнейших, более активных действий. Происходит это от того, что в памяти еще свежи воспоминания повышенной сексуальной готовности в молодости. Состояние, близкое к панике, охватывает мужчину, когда он отмечает недостаточную, по его мнению, эрекцию при ласках или любовных играх.

Множество факторов влияет на скорость возникновения эрекции и степень ее выраженности — усталость, болезнь, различные опасения и страхи, особенности личности самого мужчины, поведение сексуальной партнерши и т. д. Несоответствие женщины желанному образу, отсутствие глубокого чувства к ней также может отразиться на половом возбуждении. Некоторые мужчины испытывают возбуждение лишь при активных действиях партнерши. На других же малейшая ее активность, наоборот, действует угнетающе.

Напряжение полового члена есть непроизвольная реакция в ответ на эротическую стимуляцию психики мужчины реального или воображаемого адекватного сексуального партнера. Что же произойдет, если этот естественный для мужской психики стимул заменить образом собственных половых органов? Может ли возникнуть эрекция? Да, может. Но это свойственно только людям с патологической направленностью полового влечения, что не является темой нашего разговора. Эрекция полового члена бывает в полной мере лишь тогда, когда мужчина весь захвачен интимной обстановкой, реакцией женщины и т. д. Мысли о собственных недостатках, как и чувство неуверенности и сомнений, моментально отражаются на состоянии эрекции. К такому же закономерному исходу может привести и беспокойство мужчины о перспективе брака, боязнь потерять семью, лишиться детей. Но чем более «необходим» половой акт, тем сильнее выражен страх потерпеть фиаско, тем пристальнее внимание к состоянию половых органов.

Бывает, что вполне удовлетворительная эрекция внезапно резко слабеет в момент имиссии полового члена во влагалище. Происходит это вследствие зафиксированного в сознании человека и часто неосознаваемого чувства страха перед возможной неудачей. Этот страх появляется автоматически, как только возникает мысль о необходимости имиссии.

При сосредоточении внимания мужчины на собственной половой сфере, кроме помощи врача, необходимо осознание партнершей своей роли в излечении мужчины. Эта помощь должна заключаться в отвлечении мужчины от переживаний и страхов. Лечение перспективно лишь при желании женщины понять и прочувствовать состояние супруга и повести себя так, чтобы муж до конца осознал, что не степень эрекции полового члена является целью их интимной близости. Его забота, ласки, нежные слова чаще гораздо нужнее и запоминаются женщиной лучше, чем порою сам половой акт.

На какой-то период в таких случаях врачи запрещают партнерам половые акты. Но это не значит, что супруги должны спать в разных комнатах. Это время отводится для того, чтобы они смогли воскресить первые шаги их отношений, даже еще добрачных, — трепетное ожидание встречи с любимым, его внимание и нарастающая волна интимных ласк, которые, однако, не заканчивались половым актом. Супруги учатся лучше понимать «язык ласк», ищут и находят новые или забытые формы общения, которые приносят не меньшую

радость и удовлетворение, чем обычное половое сношение. Любящие супруги и без подсказки наi» дут способы доставить друг другу максимум эмоционального восторга, при желании доведя друг друга до оргазма, вспомнив о петтинге.

В этих условиях эрекция полового члена просто не нужна. Таким образом, разрывается связь между первым поцелуем, немедленной эрекцией и «обязательным» половым актом. Это освобождает мужчину от ответственности за эрекцию, ее качество. Все внимание его акцентируется на поиске и стимуляции эрогенных зон женщины. Чем больше мужчина увлечен любовной игрой, тем быстрее и закономернее появляется эрекция, стоит ему только «научиться» думать не о себе и своих способностях, а о женщине. Мысли же о необходимости эрекции, желание ее и боязнь потерять приводят к тому, что самое раскрепощенное, возбуждающее поведение женщины не может порой отвлечь его внимание от ускользающей эрекции. Даже ласки женщины расцениваются им как требование интимной близости, на которую он, увы, не способен. Здесь уже необходима помощь врача, обращение к которому не следует откладывать, ибо чем больше стаж таких супружеских отношений, тем они неизбежно конфликтнее.

Преувеличение мужчиной значения эрекции полового члена в сексуальных переживаниях женщины ведет к ряду типичных ошибок. Свою мужественность некоторые мужчины измеряют возможностью вести интенсивную половую жизнь, считая это полной гарантией будущего семейного благополучия. Абсурдность такого мнения можно подтвердить хотя бы таким примером. «Ему все равно, кто с ним: я или другая женщина. Главное, чтобы она восхищалась его знаниями в области секса, превозносила его мужские достоинства, а о женщине он никогда не думает», — с обидой заявила пациентка кабинета сексопатологии. Эгоизм, самолюбование, неумение или нежелание думать о чувствах другого человека, соизмеряя свои действия с его потребностями, значительно чаще ведут к разочарованию и как результат — смене сексуальных партнерш, чем к достижению взаимной семейной, в том числе и сексуальной, гармонии.

Со стажем семейной жизни постепенно снижается ритм половых встреч. Кроме возраста, на это влияют и другие факторы: обычность общения несколько притупляет чувства, о половом воздержании говорить не приходится, престиж уже не играет прежней роли. Акцент в близости все больше смещается в сторону значимости чувственных переживаний женщины, что находит свое выражение в снижении количества встреч в угоду их качеству. Половая жизнь приобретает более ритмичный, упорядоченный характер, протекает с большей долей альтруизма.

Проблема ритма половой жизни особенно обостряется, когда физические возможности снижаются быстрее, чем психическое осознание и примирение с этим фактом. Выраженное недовольство высказывают даже очень молодые люди со слабым типом половой конституции, не желающие сознавать и тем более мириться с тем, что их сексуальные возможности резко отличаются от сексуальных возможностей сверстников. Они и их жены, осаждая врачей, требуют, настаивают на скором и эффективном лечении, чтобы их половая жизнь «стала нормальной».

Порой складывается впечатление, что семейное счастье супруги ставят в прямую зависимость от частоты половых актов. Но ведь интимное общение двух любящих людей гораздо шире и богаче в своих возможностях, чем один только половой акт. К тому же следует помнить — то, что для лиц, например, сильной половой конституции может явиться чуть ли не половым воздержанием, для лиц слабой конституции является тем максимумом, на который они способны вообще. Бесконтрольный прием медикаментов, включая гормональные препараты, на которые надеются отдельные мужчины, с целью улучшения потенции вызывает кратковременный эффект, и то далеко не у всех. Скорее наоборот, надежды, возлагаемые на модные лекарства, чаще не оправдываются, что усиливает тревогу и беспокойство мужчины, на которого «даже это» не действует. С другой стороны, прием медикаментов по рекомендации друзей или случайных советчиков нередко вызывает в организме мужчины столь серьезные осложнения, что на ликвидацию их врачам приходится

тратить больше времени, чем на коррекцию самой сексуальной дисгармонии.

В старой сексологической литературе повторные половые акты в течение одних суток относили к так называемым половым излишествам со всеми вытекающими из них роковыми последствиями. Большинство современных специалистов отмечают — каким бы по счету ни был акт в течение суток, если он завершается эякуляцией, то говорить о половых излишествах не приходится. Другой вопрос, способен ли мужчина к этим эксцессам и насколько они делают супружеские отношения более совершенными.

С возрастом все мужчины теряют возможность иметь сексуальные эксцессы. Американский сексолог А. Кинзи, без учета типа половой конституции мужчины, считает, что это происходит в 35–40 лет, а Г. С. Васильченко, обследовав группу сексологически здоровых добровольцев, установил, что последний эксцесс у них был в 32–33 года.

Физическая привлекательность женщины, несмотря на косметику и моду, с возрастом обычно несколько теряет свою притягательность, что может иногда отражаться и на частоте половых встреч. Чем примитивнее мужчина и чем больше его сексуальность стимулировалась только физическими прелестями женщины, тем резче выражен спад сексуальной активности. Возрастающая с годами оценка душевных и человеческих качеств женщины, раскрепощенность ее интимного поведения, отвечающие потребностям любящего мужчины, способны, мы уверены, компенсировать возрастные изменения.

Значительно деформировано мнение некоторых людей— и мужчин, и женщин — о размерах «нормального» полового члена. Предпочтение почему-то отдается мужчинам с максимально выраженными наружными половыми органами. Отсутствие у себя оргазма ряд женщин объясняют недостаточными размерами полового члена у мужа, хотя почти всегда за аноргазмией кроются другие, более сложные причины. Мужчины, считающие себя в этом плане обделенными природой, требуют от врача любых воздействий, вплоть до операции, по удлинению полового члена. Недостаточная, по мнению некоторых мужчин, для удовлетворения женщины величина полового члена может серьезно отразиться как на психике мужчины, так и на его образе жизни. Можно привести большое число примеров, когда шутливое замечание товарища по бане или, что еще печальнее, сексуальной партнерши по этому поводу приводило мужчин к алкоголизму и даже попыткам самоубийства.

Выражая мнение многих сексологов, А. М. Свядощ пишет, что мужчина способен к нормальной половой жизни, если размеры полового члена в состоянии покоя не менее 3 см. В среднем же длина полового члена мужчин составляет 6—12 см, увеличиваясь до 10–18 см и более при эрекции.

По утверждению специалистов, величина полового члена не играет исключительной роли в достижении сексуальной гармонии, как считают некоторые супруги. Исследованиями установлено, что при дальнейшем росте полового возбуждения женщины после имиссии члена во влагалище оно, автоматически сокращаясь, «приспосабливается» к величине практически любого полового члена, плотно охватывая его. И степень сексуальной разрядки у женщины больше зависит от согласованности действий супругов, чем от величины пениса.

Мужской оргазм состоит из двух стадий — предоргазма и собственно оргазма. Предоргазм совпадает с особо сильным напряжением полового члена и чувством своеобразного щекотания в области его головки. Если в этот момент прекратить фрикционные движения во влагалище или вообще извлечь половой член, то возбуждение постепенно спадает и семяизвержения не наступит. Многие мужчины, особенно когда чувствуют, что женщина еще недостаточно возбуждена, а у них вот-вот наступит оргазм, именно так значительно удлиняют продолжительность полового акта, хотя с каждым последующим перерывом им все труднее и труднее сдерживать себя. Наконец, в один из моментов предоргазм переходит в оргазм, который сопровождается эякуляцией. Происходит толчкообразное выбрасывание семени и быстрое снижение эрекции.

Так же, как тазовое биение женщины ощущается мужчиной, выброс семенной жидкости тонко улавливается женщиной. Иногда именно в этот момент она испытывает наиболее сильный оргазм. Некоторые женщины утверждают, что самое приятное мгновение

для них, когда половой член начинает терять свою упругость и становится более эластичным.

Поскольку, как мы уже говорили, в большинстве случаев интимной близости не преследуется цель зачатия, необходимо стремиться к безусловному выполнению тех трех требований (но прежде всего первого), которые предъявляются сегодня к половому акту. Иначе говоря, он должен доставлять наслаждение обоим супругам, а поэтому оба партнера во время близости должны испытать оргазм. Достижимо ли такое? Специалисты отвечают утвердительно, оговаривая лишь, что для этого супруги должны любить друг друга и не быть закоренелыми эгоистами.

Ведь получается как. Муж знает, что на теле жены имеются определенные участки, ласки которых ей доставляют особое удовольствие. Возможно, он даже знает, где они расположены. Но знает он это чисто теоретически, по «литературным данным», а не конкретно. При любовной же игре, возбужденный видом обнаженного тела жены, он с удовольствием ласкает те места, которые больше всего нравятся ему и возбуждают именно его. Хорошо, если «вкусы» супругов совпадают. А если нет? Ведь может оказаться, что супруг уже перевозбужден, а у жены возбуждение даже ниже первоначального.

Почему так случается? Да потому, что между мужем и женой отсутствует взаимная информация о правильности проводимых действий. Большинство женщин, вступивших в брак, несут с собой и груз ошибок неправильного или недостаточного сексуального воспитания. Кроме того, они еще и не знают, что должны испытывать при близости. Ласки более интимных мест их пугают, даже если они и весьма приятны. А самое главное, женщины в силу стыдливости считают неприличным говорить мужу о своих ощущениях.

Ну, а муж, уделив то или иное время любовной игре, достигнув определенной степени возбуждения, считает, что и жена испытывает примерно то же самое, а потому и начинает половой акт. И, честно говоря, мало шансов в такой семье на то, что оба супруга достигнут оргазма одновременно, или хотя бы на то, что женщина его вообще достигнет.

Совсем по-иному все происходит в тех семьях, где жена находит возможность сообщить мужу, что вызывает у нее особо приятное чувство. И немножко руководит им, перенося ласки с одной эрогенной зоны на другую, беспрерывно усиливая свое возбуждение. При этом муж учится искусству половой любви с женой, запоминая расположение эрогенных зон и желаемую длительность ласк.

Как правило, более активный сексуальный партнер в семье — муж. И потому инициатором полового акта чаще всего оказывается он. Мотивы сближения могут быть, конечно, различными, но наиболее важны, на наш взгляд, следующие. Во-первых, это результат переполнения семенных пузырьков секретом, что ощущается мужчинами как тяжесть в половых органах, а иногда даже как тупая легкая ноющая боль, и стремление освободиться от накопившихся половых продуктов. Во-вторых, это зримый образ сексуально адекватной женщины, вызывающий желание близости. Недаром немецкая пословица гласит, что женщины любят ушами, а мужчины — глазами. В-третьих, нередко мужчина стремится совершить половой акт не потому, что ему это необходимо, а потому, что, по его мнению, «это нужно» жене.

По-иному формируются мотивы сближения у абсолютного большинства женщин. Если у мужчины в основе возникновения сексуального желания лежат прежде всего биологические факторы, то у женщин — психогенные. Женщина хочет получать и доставлять удовольствие только в общении с любимым человеком, ее сексуальное желание— результат взаимоотношений именно с этим, конкретным мужчиной, у нее обычно не возникает «желания близости вообще».

Правда, в какой-то степени и биологические факторы могут играть роль, по крайней мере только ими можно объяснить некоторое изменение сексуальности в зависимо мости от фазы менструального цикла. Однако в любом случае эти факторы служат лишь фоном, на котором появляется (или не появляется) желание интимной близости.

Чем правильнее и нежнее проводит муж любовную игру, чем больше ласковых слов он

успевает сказать своей любимой, тем скорее и сильнее почувствует она возбуждение, тем больше радости принесет ему.

Мы уже говорили, что острота оргастических переживаний у мужчины практически одинакова, каким бы способом это ни было достигнуто. Но ведь, кроме оргазма, существует и более значимое чувство — сексуальное удовлетворение мужчины происходящим, складывающееся как от собственных переживаний и оценок близости, так и от удовлетворения второго партнера. И в случаях, когда половая близость заканчивается быстрее, чем он этого желает, общего удовлетворения мужчина не получает.

Длительность полового сношения и удовлетворенность этим партнерши во многом определяет, как мужчина оценивает себя в качестве сексуального партнера. А поскольку для некоторых мужчин эта оценка иногда имеет большее значение, чем оценка себя как личности, способной и умеющей любить, то ускоренная эякуляция приводит их к врачу чаще, чем слабость эрекций. Причем большинство таких пациентов — люди не женатые, страдающие от своей неполноценности, «не имеющие морального права обрекать любимую на страдания».

Не счесть случаев внезапных, ничем, казалось бы, не мотивированных разрывов дружбы молодых людей, как только характер отношений между ними позволял мужчине думать об интимной близости. «Специально пришел на свидание пьяным», «нагрубил, обидел», «придумал повод для ревности» и другие объяснения врачу можно услышать при этом. Но в основе такого поступка лежит неуверенность в себе, в возможности «удовлетворить женщину», страх, что «все откроется». Убежденность многих мужчин, что «такой» он не нужен ни одной женщине, потрясает. Это говори I только об одном — о незнании психологии женщины любящей. Но ведь и мнение этих мужчин на чем-то базируется? Видимо, на психологии женщин, ищущих половое разнообразие, не способных на самоотдачу, к тому же нередко страдающих половой холодностью. Чем сильнее чувства женщины к мужчине, тем больше она желает его ласк, настраивая себя на их восприятие. Случайная же сексуальная партнерша старается всю ответственность за близость возложить на мужчину, не заботясь о тех физических и психических перегрузках, которые он испытывает. Немудрено, что далеко не каждый мужчина способен их выдержать. А если к этому добавить еще новизну ощущений, остроту переживаний, часто редкие половые акты, то ускоренное окончание половой встречи — итог вполне закономерный. Но партнерша, которой нет дела до переживаний мужчины, настроена на собственную волну, и его фиаско рождает иногда слова женщины, которые он запомнит «на всю оставшуюся жизнь». Груз этих слов мужчине бывает трудно нести одному, и поэтому он охотно делится с друзьями мнением о том, «что нужно женщине от мужчины и что ома ценит больше всего».

Кроме наиболее часто распространенной формы ускоренной эякуляции вследствие редких половых встреч, существуют и другие виды этого расстройства, большинство из которых является компетенцией врача. Нередко имеет место сочетание слабой эрекции и ускоренной эякуляции.

Многие сексологически грамотные мужчины критерием нормальной продолжительности полового сношения считают наличие сексуальной разрядки у партнерши. В принципе это правильно. Но нужно знать, что оргазм испытывает только сексуально зрелая женщина, и к тому же, по мнению многих сексологов, обычно в 50–75 % всех половых актов. Естественно, чем меньше опыт сексуального общения любящих, тем процент этот ниже.

Поэтому неправильно поступают те молодые женщины, которые, не испытав запрограммированного еще в девичестве оргазма сразу, делают подчас далеко идущие выводы. Женщины начинают либо избегать близости, разочаровавшись в ней, либо учатся ее «терпеть». Подобное отношение к половой любви делает их безразличными как к ласкам, так и к длительности сношения. «Чем быстрее заканчивается акт, тем лучше», — заявляют они. Иногда мужья, обладающие нормальной потенцией, в угоду жене мучительными усилиями добиваются исполнения ее требований. Но конфликт может возникнуть вновь, когда с

возрастом и стажем половой жизни сексуальность женщины пробуждается и кратковременный акт мужа начинает вызывать только раздражение.

В случаях, когда ускоренная эякуляция приобретает стабильный характер, тревога и озабоченность мужчины усугубляется ожиданием негативной реакции жены. Кроме того, на фоне собственной несостоятельности может появиться ревность, направленная на всех окружающих жену мужчин, вплоть до ближайших родственников. Большинство мужчин с этой формой сексуальной патологии уверены, что жена рано или поздно начнет изменять ему.

Как же в действительности реагирует женщина на ускоренную эякуляцию у мужчины?

Мы уже знаем, что свыше 80 % девушек, вступающих в брак, не испытывают страстного желания физической близости. Сексуальность их еще не достигла своей зрелости и гораздо больше ориентирована на эмоциональную сторону общения, чем на ощущение при самом половом акте. Это естественное состояние девушки носит название физиологической фригидности. Отношение к ней любимого, его желание общения, радость и восторг вместе с ласками доставляют ей удовлетворение, которое хочется испытать вновь и вновь. Сам половой акт первое время может не вызвать у женщины особых эмоций, и его длительность для нее не имеет большого значения.

Однако по мере становления сексуальности женщины все большую роль начинает играть и воздействие мужчины на ее эрогенные зоны. Со стажем половой жизни с человеком, интимное общение с которым желательно и приятно, возрастает влияние ласк вначале внегенитальных, а затем и генитальных эрогенных зон. Чем больший удельный вес в общем удовлетворении женщины начинают занимать физические ощущения, тем сильнее возрастает значимость стимуляции области, обладающей повышенной чувствительностью к прикосновениям, — половых органов.

У легко возбудимых женщин, число которых не столь велико, оргазм может быть получен даже без воздействия на половые органы или длительность фрикционной стадии может исчисляться секундами.

Большинству же сексуально зрелых женщин при грамотно проведенной супругами любовной прелюдии для достижения оргазма необходима стимуляция половых органов от 2 до 3–5 минут.

Любовную игру, в результате которой женщина отмечает, что ласки внегенитальных эрогенных зон уже не повышают ее полового возбуждения, можно признать достаточно эффективной. Дальнейший рост возбуждения ей обеспечивают ощущения при имиссии и фрикциях. Однако следует заметить, что имиссия должна производиться именно в этот момент. Удлинение ласк может привести к появлению усталости женщины, рассеиванию ее внимания. Сокращение ласк ведет к болезненной имиссии вследствие сухости половых органов, и далеко не всегда увеличение фрикционных движений может заменить ласковые слова и нежные прикосновения до самого акта.

Нарастающее на фоне фрикций половое возбуждение способствует значительному приливу крови к половым органам женщины. Если при ускоренной эякуляции сексуальной разрядки не наступает, то застой крови в половых органах женщины выражается в виде тяжести внизу живота, боли в крестце, пояснице, бедрах, состояния психического дискомфорта и беспокоит ее несколько часов после акта. Не удивительно, что если супруги не находят выхода из создавшегося положения, желание близости у женщины постепенно уменьшается. Со временем состояние этой сексуальной фрустрации может вызвать невроз, что проявляется раздражительностью, вспыльчивостью, плаксивостью, вспышками вроде бы немотивированной агрессивности. Последний симптом особенно характерен и часто находит свое выражение в отношении к детям. Приливы нежности и всепрощающей материнской любви внезапно сменяются холодностью и отчужденностью, сопровождаемыми прямо жестоким физическим наказанием за самый ничтожный поступок.

Снижение частоты половых актов как защитная реакция женщины от болевых ощущений после интимной близости обычно ничем ею не объясняется, что нередко

вызывает недоумение и ревность мужа. Выход в подобной ситуации видится в откровенных беседах супругов, более интенсивной стимуляции важнейших эрогенных зон, где бы они ни находились, чем бы ни стимулировались, и что особенно важно, в любой период близости — до акта, во время его или после эякуляции.

Длительность полового акта во многом зависит и от остроты восприятия мужчиной интимного поведения женщины. На одного мужчину возбуждающе действует нарочитая сопротивляемость ее, на другого — активность и смелость поступков, на третьего — степень обнажения, на четвертого — запах тела и т. д. Естественно, зная все это, жены могут варьировать уровень полового возбуждения мужчины в определенном диапазоне.

При истинной фригидности длительность фрикционной стадии вообще не имеет для женщины никакого значения. Гораздо больше ее беспокоит психическое состояние мужа, угнетенного ускоренной эякуляцией. Заверения жены, что ей с ним «очень хорошо» (что, как правило, соответствует действительности), воспринимаются им скептически, как попытка успокоить его. Не видя выхода из ситуации, женщина начинает «играть» в оргазм, что, кстати, требует от нее немало духовных и подчас физических сил. Хотя… чего не сделаешь ради семейного покоя!

Недовольство жены ускоренной эякуляцией мужа, «не желающего потерпеть», «думающего только о себе», понять можно. И все же ее обвинения в мужском эгоизме большей частью необоснованны, так как волевые усилия мужчины над эякуляцией дают минимальный результат.

Независимо от стажа семейной жизни всех супругов интересует вопрос о положении тел при половом сближении. Среди мужчин, особенно молодого возраста, нет-нет да и возникнут разговоры на эту тему, во время которых можно услышать утверждения о десятках и даже сотнях поз интимного сближения, описанных в каких-то заграничных книгах.

Ну, а как же на самом деле? Книги (например, древнеиндийская «Кама сутра» или «Тысяча л одна ночь») такие есть. И десятки (но не сотни, конечно) поз сближения там действительно описаны. Однако мы не собираемся цитировать древних авторов. Нам хотелось бы сказать здесь, что использование тех или иных положений, периодическое изменение их, применение некоторых специальных приемов сексуального возбуждения ничего общего не имеют ни с распущенностью, ни с развратом. И они могут быть только одобрены. Следует лишь помнить, что желание изменить позу сближения должно быть взаимным.

Образуя семью, мужчина и женщина приходят в нее со своими вкусами, привычками, недостатками, темпераментом, уровнем сексуального воспитания. Нередко поэтому разнятся и их отношения к интимной близости, частоте половых встреч, положению тел во время них. Но прожив вместе какое-то время, супруги, наконец, приходят к своего рода «общему знаменателю» в области интимных отношений. Половые встречи начинают проходить однотипно, и каждая их них становится похожей на ту, что была вчера, и ту, что будет завтра. Изо дня в день одни и те же ласки, одни и те же слова, одна и та же поза сближения. Вырабатывается стереотип.

С одной стороны, выработку стереотипа, казалось бы, можно приветствовать — он экономит психическую и физическую энергию супругов. Но, с другой стороны, стереотип притупляет остроту чувства, снижает естественное стремление мужчины и женщины друг к другу. И потому внесение новых элементов в любовную игру, использование новых поз сближения может явиться одним из условий, обеспечивающих стабильность браков. Однако необходимо помнить, что порой внесение даже одного нового элемента (например, для расширения диапазона приемлемости) может вызвать резко отрицательное отношение к этому второго супруга.

Почему? Чаще всего не потому, что ему неприятно данное предложение или не нравится большая «вольность» ласк (хотя бывает и такое), а потому, что это предложение неправильно оценивается. Вот характерный пример из нашей практики.

«Ничем иным, как тем, что она мне недавно изменила, я ее просьбу объяснить не могу, — заявил муж на приеме у врача, к которому он был вызван после визита жены. — Мы прожили вместе 12 лет и все эти годы использовали одно положение при половом акте. Более того, когда я в первые месяцы после свадьбы пытался предложить ей как-то изменить позу, она мои попытки резко отвергла. А теперь вдруг сама предложила изменить ее, да еще на достаточно фривольную…»

А произошло вот что. Прожив с мужем около 12 лет, женщина почувствовала, что стала получать от близости с ним все меньше удовлетворения. Разговорившись как-то со своей лучшей подругой, она пожаловалась ей на это, и та объяснила, что подобное происходит во всех семьях, если супруги годами используют одно и то же положение при половом сношении. Виноват в этом стереотип, стандарт. Подруга и посоветовала ей, какую позу стоит взять на вооружение. В ближайший же вечер жена предложила изменить положение. Чем все это закончилось, вы уже знаете.

Поэтому, полностью одобряя мысль о необходимости периодической смены поз сближения, мы все-таки хотим предупредить — прежде чем одному из супругов предложить что-то новое, надо взвесить возможную реакцию второго, чтобы не вызвать ненужных подозрений и ссор. К сожалению, на эту тему супруги разговаривают крайне мало.

А ведь интерес действительно велик. Возможно, здесь сказывается стремление человека вообще ко всему новому, неизвестному или даже порой неофициально запретному.

Что же дает та или иная поза полового сближения?

Большинство специалистов считают, что смена позы полового сношения дает новый импульс половому возбуждению мужчины вследствие созерцания тела партнерши в ином ракурсе, ее мимики, что заметно усиливает эрекцию и влияет на эякуляцию. Иная поза нередко ведет к более интенсивной стимуляции эрогенных зон женщины, мозаичное сочетание которых ускоряет возникновение яркого и выраженного оргазма. Следует заметить, что некоторые женщины оргазм при этом испытывают впервые.

В отличие от животных человек вступает в интимные отношения, преследуя цель не только воспроизведения себе подобных. С древних времен, как уже отмечалось, половая близость мужчины и женщины была источником удовольствия, полного единения души и тела. Но сложившийся стереотип отношений может превратиться в своеобразного врага семьи. Поэтому издавна существовали различные способы и приемы, возбуждающие чувства супругов, изгоняющие скуку семейного бытия. И одно из ведущих мест здесь занимали позы (или, по мнению некоторых специалистов, позиции) интимных сношений.

Кто-то может нам возразить — он, мол, никогда не стремился к смене позы и второй супруг тоже. Не будем спорить. Возможно, это соответствует действительности. Однако наш опыт работы показывает, что желание изменить хоть раз в жизни позу полового акта испытывали абсолютное большинство опрошенных. Другое дело, насколько оно было реализовано. Одни супруги стремятся найти удовлетворяющую их позу уже в медовый месяц, другие решаются на это, имея внуков…

Наиболее часто применяемая у нас поза полового сношения (партнеры совершают коитус лежа, мужчина находится на женщине, лицом к лицу) по существу не является «обычной», или «нормальной». Просто данная поза — результат религиозных, культурных, общественных и экономических воззрений в том или ином регионе на допустимую форму интимного общения мужчины и женщины. У нас такую позицию партнеров называют еще «римско-католической» или «церковной» в связи с тем, что только она была разрешена церковью в свое время как единственно приемлемая форма полового общения для человека.

В различных странах и даже у разных народностей есть свои «нормальные» позы. В Судане, например, как и в Древней Греции, естественной считается поза, когда мужчина находится сзади женщины, стоящей на ступнях или коленях. В Занзибаре удобной принято считать позу «женщина сверху, сидя».

По мнению сексологов, неприличных поз полового сношения не существует!

Различают 5 основных положений тел мужчины и женщины при интимной близости: стоя, на коленях, на корточках, сидя и лежа. Каждое их этих положений может иметь два варианта: женщина расположена к мужчине лицом или спиной.

Чешский сексолог Кноблохова считает, что существует только 11 вариантов поз половых сношений, где основа — «положение женщины на спине», а изменяется лишь положение ее ног.

По мнению А.М.Свядоща, при вытянутых ногах женщины сильнее раздражается клитор и мужчине удается провести коитус при неполной эрекции члена. В случаях, когда женщина острее реагирует на стимуляцию более глубоких отделов влагалища, необходимо интенсивное сгибание ног в коленях, подкладывание подушечки или валика под таз женщины или забрасывание ног на поясницу или плечи партнера.

Специалисты рекомендуют также мужчине после введения полового члена во влагалище совершать неглубокие и медленные фрикции, которые по мере роста полового возбуждения регулируются женщиной движением тела ему навстречу, задавая ритм фрикций рукой, положенной партнеру на поясницу.

Серьезные разногласия супругов возникают при ослаблении эрекции у мужчины во время коитуса или при сознательном прекращении им активных движений во избежание ускоренной эякуляции. Чтобы это не породило вторичной половой холодности женщины, уровень достигнутого ею полового возбуждения желательно поддерживать, стимулируя область лобка и клитора лобком мужчины или рукой партнеров.

В некоторых научно-популярных изданиях даются рекомендации применять те или иные позы половых сношений в зависимости от длины ног или телосложения партнеров. Как правило, эти рекомендации мало эффективны. Выбор супругами определенной позы направлен на стимуляцию ведущих эрогенных зон данной женщины, а они мало корригируются с величиной ее ног и в принципе с общей длиной туловища или его нижней частью.

Поэтому, вероятно, следует согласиться с мнением Кноблоховой, что «каждой паре лучше всего составить свою собственную книгу любви, как им приятнее ц удобнее».

РАССТРОЙСТВА ИСТИННЫЕ И МНИМЫЕ

Импотенция всегда, или по крайней мере уже очень давно была сущим наказанием для мужчин. Об этом свидетельствуют хотя бы такие факты — значительная часть лекарств, растений, животных или их частей уже с древнейших времен назначалась именно с целью увеличить мужскую силу. И как теперь совершенно очевидно, многое из назначавшегося врачами древности было эффективным, хотя и по другой причине.

И. Блох

«Я был готов сгореть от стыда, когда она мне сказала: «И это все?..»

«Если раньше меньше 3 актов подряд у меня почти никогда не было, то теперь и второй получается с трудом, да и то не всегда…»

«…Всем своим поведением она непроизвольно показывала свое разочарование. Теперь я боюсь и начинать разговор на эту тему…»

«У меня не муж, а сексуальный автомат. Все его половое поведение не меняется уже 13 лет… Даже время наших встреч в постели за эти годы не изменилось: вторник и пятница в 22.30…»

«Страшно подумать, что еще не родившийся ребенок уже остался без отца. Но лучше уйти сейчас, пока он не развратил и нашего ребенка… Однажды он предложил мне такое, что не могу и повторить… Я сразу решила развестись …Правда, подруга только смеется и говорит, что это нормально…»

Слово «потенция» происходит от латинскго potentia — скрытая возможность, способность, сила, которая может проявиться при известных условиях. Оно не имеет ни малейшего эротического оттенка. Однако по каким-то необъяснимым законам словоупотребления термином «импотенция» обозначается половая слабость мужчины в любой из двух форм проявления.

Как указывает немецкий сексолог И. Блох, импотенция известна с древнейших времен. В «Кама сутра», написанной за 2000 лет до н. э., рекомендуется множество средств (из рогов марала, носорога, желчи тигра, всевозможных трав и кустарников, порошка драгоценных камней, некоторых моллюсков и т. д. и т. п.) для предотвращения развития импотенции или ее лечения. До нас дошли рецепты знаменитых врачей древности — Гиппократа (V–IV в. до н. э.) и Ибн Сины (X–XI в. н. э.), предназначенные мужчинам, страдающим половой слабостью.

Как пишет профессор П. Попхристов, «мужчина сравнительно легко переносит расстройства в способности к оплодотворению и бездетность, но тяжело переживает половое бессилие, импотенцию, т. е. неспособность к совершению полового акта». И дальше: «Следует подчеркнуть, что число мужчин в молодом и активном возрасте, обращающихся к врачу по поводу наступивших расстройств в совокупительной способности, отнюдь не мало, но, к сожалению, никто не занимается статистической стороной этого вопроса… Число страдающих разными формами полового бессилия очень велико…»

Что же такое импотенция? В Малой медицинской энциклопедии дается такое объяснение: «Импотенция — это нарушение половой функции мужчины, при котором половой акт или совершенно не может быть выполнен, или возможен лишь в неполном объеме».

Врачи выделяют обычно две формы мужского полового бессилия: слабость напряжения (эрекцию) полового члена и преждевременное семяизвержение (эякуляцию). Они могут встречаться как изолированно, так и сочетаться друг с другом.

С большой долей вероятности можно утверждать, что как для женщины важна ее физическая привлекательность (потому-то женщины гораздо больше мужчин «эксплуатируют» моду, косметику и т. д.), так для мужчины актуальна его половая способность. Даже мужчины, в силу различных обстоятельств не живущие половой жизнью (казалось бы, сексуальные способности им ни к чему), как правило, психологически весьма угнетены своей ущербностью.

На лекциях в мужской аудитории врач-сексопатолог получает множество записок примерно такого содержания: «Каковы основные причины половой слабости?»; «Как сохранить свою сексуальную силу?»; «Можно ли излечиться от импотенции?» Вопросы не простые. Они требуют индивидуального изучения условий, сопутствовавших появлению половой слабости, и конкретных ответов. Ну, а все, что будет правильным если не для всех, то для большинства, лектор объясняет. Попытаемся и мы дать ответ на ряд таких вопросов.

Можно утверждать, что отдельные сексуальные неудачи имеют место в жизни практически всех людей. Но как далеко не каждый, испытывающий головную боль, обращается к врачу, так и сексуальная дисгармония не для всех является поводом для

посещения кабинета сексопатолога. Это мотивируется тем, что актуальность подобных явлений может быть различной не только для разных людей, но даже для одного и того же человека в различные периоды его жизни. Однако когда головные боли приобретают регулярный характер, то обращение в поликлинику воспринимается как само собой разумеющееся. От такого естественного выхода поразительно отличается поведение значительной части населения, испытывающей серьезные затруднения интимного плана. А ведь, по мнению ряда известных сексопатологов, почти половина женщин и не менее трети мужчин, ведущих регулярную половую жизнь, «имеют основания жаловаться». Почему же тогда иные супружеские пары, даже осознав необходимость помощи специалистов, к ним не обращаются? Попробуем разобраться.

Существует немало семей, оценивающих свой брак как счастливый и при этом уделяющих вопросам секса чрезвычайно мало внимания. Конфликтов в семьях также не возникает, если оба супруга относятся к половой жизни как к источнику рождения детей или имеются сексуальные расстройства у обоих супругов (например, ускоренная эякуляция у мужчины и фригидность у женщины).

Ряд сексологических больных не обращаются за помощью вследствие полученного ими полового воспитания, когда усваивается мнение о том, что интимные переживания потому и носят название интимных, что исключают даже косвенное участие в них третьего, и для врача здесь исключения не делается.

Одни супруги, смирясь с ситуацией сексуального дискомфорта в семье, тем не менее надеются, «что со временем все изменится к лучшему», другие пытаются найти выход во внебрачных половых связях.

Как оправдание тому, что супруги длительное время не искали активно медицинской помощи, нередко можно услышать жалобы на то, что они не знали, куда можно обратиться или что «это вообще лечится». По этому поводу можно сказать следующее. В настоящее время кабинеты сексопатологии открыты практически во всех областных, краевых и ряде крупных городов Советского Союза. Обычно кабинеты располагаются на базе областных поликлиник и клинических больниц, психоневрологических диспансеров и консультаций по вопросам брака и семьи. Прием ведут квалифицированные специалисты, прошедшие в обязательном порядке курсы специальной подготовки по вопросам сексопатологии.

Боязнь огласки обращения к специалистам такого профиля, на наш взгляд, лишена всякого основания. Обычных очередей, к которым мы, к сожалению, привыкли в поликлиниках, перед кабинетом сексопатолога нет, так как, щадя и без того травмированную психику пациента, предварительная запись на прием здесь осуществляется по телефону. К тому же сотрудники кабинета следят за тем, чтобы обеспечить максимальную анонимность посещения. История болезни пациента хранится в сейфе, доступ к которому имеет резко ограниченный круг должностных лиц. Сотрудники кабинета несут юридическую ответственность за любую «утечку» информации о больном. Даже самые близкие родственники, обратившись сюда с вопросами, могут быть проинформированы исключительно с согласия пациента.

Исследованиями установлено, что, как ни странно, серьезным препятствием для обращения является чувство неловкости, психического дискомфорта, появляющееся у человека при изложении своих жалоб из-за незнания специальных сексологических терминов. По этому поводу кто-то из специалистов заметил, что в детстве человек получает сведения, касающиеся сексуальных проявлений, в инфантильных выражениях, в более зрелом возрасте — в более точных, но, к сожалению, непечатных. А так как ни тот, ни другой язык при изложении жалоб в кабинете врача неприемлем, то остается словесная пустота. Нередко поэтому можно наблюдать, как пациент старается выразить жалобы больше мимикой и жестами, чем словами, подбор которых часто доставляет ему почти физические страдания. С целью облегчить контакт пациента с врачом перед кабинетом, кроме списка рекомендуемой для прочтения литературы, вывешивается краткий словарь сексологических терминов, усвоение которых снимает психологическую напряженность при

беседе.

На чем основано мнение некоторых людей о неизлечимости сексуальных расстройств? Вероятнее всего, на небольшом проценте положительных результатов при лечении этой патологии. Причин такого минимального лечебного успеха, на наш взгляд, две — непрофессиональный подход врачей к лечению сексуальной патологии и несоблюдение принципа парности в коррекции нарушенных сексуальных отношений.

До появления профессиональных врачей-сексопатологов лечением сексуальных нарушений занимались урологи, невропатологи, психиатры, не имеющие специальной подготовки в этой области медицины. Поэтому узкие специалисты, не владея методом системного подхода к сексуальным нарушениям, добросовестно искали только «свою» (урологическую или неврологическую) патологию у пациента с жалобами на половую несостоятельность. Надежды врача на то, что вылечив «свою» болезнь, автоматически будут ликвидированы и жалобы больного, оправдывались не часто. А пациент, не дождавшийся эффекта, либо направлялся к очередному узкому специалисту, либо делал вывод о бесплодности дальнейших попыток. Но ведь человек неделим, и в обеспечении полового акта участвуют и нервная, и урологическая, и эндокринная, и психическая системы, причем все вместе, в сложной своей взаимосвязи. Поэтому только сексопатолог, выявив поражение тех или иных подсистем, участвующих в обеспечении полового акта, может назначить действительно полноценное лечение, направленное одновременно на все пораженные болезнью подсистемы.

Особое внимание врачи уделяют психическому состоянию сексологического больного. От сохранности этой сферы зависит многое. Уверенность в себе, в своих сексуальных способностях может длительное время маскировать даже грубую, например эндокринную, патологию. И наоборот. Страхи, сомнения, неуверенность, пусть даже они и необоснованны, часто ведут к сексуальным срывам при полной сохранности всех прочих подсистем. В этой связи половое поведение второго супруга приобретает огромное значение как

в возникновении расстройства, так и в его ликвидации.

Известно, что подавляющее большинство половых расстройств носит временный характер. В основе их лежит нерегулярность половых отношений, повышенная эмоциональная возбудимость, отсутствие достаточного жизненного и сексуального опыта. Но реакция у человека на такие срывы может быть различной: для одного — это эпизод, на который он и внимания не обратит, для другого — катастрофа, крушение всех надежд и жизненных планов. Специалистам хорошо известно, что порой одна-единственная сексуальная неудача может неблагоприятно отразиться на всем семейном укладе. Особенно велико психотравмирующее действие неудач для молодоженов. С первых дней совместной жизни нужно помнить, что неадекватная реакция одного из супругов на в общем-то неизбежные срывы в половых отношениях на длинном семейном пути нередко больно ранит психику второго супруга. Если же намеки и упреки на половую несостоятельность или холодность превращаются в систему, то развивается невроз, который уже сам по себе ведет к еще большим сексуальным осложнениям.

Можно предположить, что большинство сексуальных неудач имеет место в тех семьях, где нет глубокого чувства, истинной заботы друг о друге, полной самоотдачи, хотя это и не всегда так.

Из опросов мужчин можно выяснить, что они хотели бы, чтобы эрекция полового члена возникала в любой момент по их желанию, не исчезала ранее, чем мужчина сам этого захочет, и чтобы повторная эрекция появлялась через возможно минимальный промежуток времени максимальное количество раз.

Именно эти требования и предъявляют мужчины, приходя на прием к врачам различных специальностей с жалобами на отклонения в половой жизни. Случалось, врач-неспециалист, порой даже не обследовав пациента, выписывал ему множество рецептов, стараясь добиться реализации тех требований, которые предъявлял жалующийся, не учитывая ни его возраста, ни наследственно-конституциональных особенностей. Подобное

отношение к сексуальным расстройствам вело к уравнительному подходу ко всем больным, а это не позволяло врачу добиться стойких положительных результатов. Кроме того, широкое распространение получило мнение о каких-то «всемогущих» лекарствах, которые делают чудеса и возвращают молодость. Начиналась погоня за этими препаратами, бесконтрольное их применение, после чего, как правило, следовали разочарование и вывод: «да, мне уже ничего не поможет». А иногда и такой: «да, при импотенции вообще ничего не помогает».

Несомненно, на низкую эффективность лечения влияли и некоторые другие причины, в частности то, что, во-первых, лечению подвергался только один из супругов — чаще всего муж. А сегодня уже хорошо известно: лечение мужа без коррекции поведения жены малоперспективно. Есть случаи, когда жена, несведущая в области психогигиены интимных отношений, всего одной-двумя фразами разрушала то, что с трудом удавалось достигнуть несколькими неделями и даже месяцами лечения. Например, лечился у нас больной Л., 42 лет, страдавший половым бессилием довольно длительное время. И вот, когда появились первые положительные результаты и надежда вылечиться стала реальной, жена в состоянии раздражения (по какой-то другой, не сексуальной причине) бросила мужу в лицо злые и обидные слова… Эффекта как не бывало!

Во-вторых, не всегда мужчина, жалующийся на половую слабость, действительно является сексуально неполноценным. Нередко в силу эгоизма, бестактности и сексуальной неграмотности жена предъявляет мужу настолько завышенные требования, что иначе, как абсурдными, их не назовешь. Не редки ситуации, когда жены отправляют мужей на лечение только потому, что им кажется, будто в семье «что-то не так, как у всех». Но поскольку в те, прежние, времена врачи, бравшиеся лечить подобную «импотенцию», с женами своих пациентов не беседовали, поселить мир в таких семьях почти не удавалось.

Усилиями ведущих советских сексологов, и в первую очередь Г. С. Васильченко, было установлено, что половую систему мужчин следует рассматривать как своеобразный функциональный комплекс, имеющий внешнюю и внутреннюю защиту. Система нарушается лишь при очень массивных поражениях (например, при тяжелых травмах), но тогда в связи с серьезностью прогноза для жизни человека вообще половая способность теряет свою актуальность. Отсюда можно сделать вывод: во всех остальных (или в абсолютном большинстве остальных) случаях речь идет не о выходе из строя всей половой системы человека, а только о ее определенных расстройствах, которые, как правило, поддаются лечению.

В осуществлении полового акта принимают участие четыре взаимосвязанные, но в значительной степени функционирующие и самостоятельные системы — эндокринная, нервная, психическая, урогенитальный аппарат.

Половые расстройства возникают обычно при сочетании двух-трех причин, влияющих друг на друга и играющих различную роль в развитии половой слабости. У разных мужчин действие (наличие) одних и тех же факторов и условий ведет к различным проявлениям и неодинаковой тяжести расстройств, а потому требует дифференцированного подхода и индивидуальных назначений.

Наиболее часто сексуальные расстройства появляются «по вине» психической системы, которая оказывается самым уязвимым звеном в этой цепочке. Можно сказать, что практически у всех мужчин любая сексуальная неудача отражается на настроении, в какой-то степени вызывает неуверенность в последующем успехе. Но у одних эта неудача быстро забывается, у других же возникает чувство обреченности, страх ожидания очередного конфуза. Развитию сексуальных расстройств психогенной природы способствуют больно ранящие самолюбие мужчины замечания жены. Поэтому наряду с лечением ряда заболеваний, входящих в структуру полового расстройства, врач-сексопатолог «центр тяжести» в борьбе с импотенцией переносит на психотерапевтическую работу с пациентом и его женой, разъясняя им важность психогигиенических основ семейной жизни, активизируя их самих на устранение сексуальной дисгармонии.

Существенным в лечении является и то, как долго мужчина не обращается за помощью.

По словам Г. С. Васильченко, «первоначальное нарушение, неуклонно прогрессируя, вовлекает одну подсистему за другой, обрастая новыми синдромами…» Отсюда логический вывод: чем раньше супружеская пара обратится за помощью, тем быстрее и полнее будет выздоровление.

Учитывать причину полового расстройства, его формирование и взаимосвязь с нарушениями различных систем — дело врача, причем это долгий и кропотливый труд. Нередки ситуации, когда мужчина считает себя сексуально неполноценным, а на самом деле таковым не является. Мы имеем в виду случаи мнимой импотенции, или псевдоимпотенции.

…Приходя на прием, эти мужчины жалуются на снижение своих сексуальных способностей по сравнению с «нормой». Какую же «норму» они подразумевают? При беседе выясняется, что речь идет о невозможности совершить в течение ночи два, три или более половых актов либо о том, что эякуляция наступает раньше, чем достигнет оргазма жена… Как правило, «норма», к которой стремятся многие мужчины, может быть скорее названа «идеалом», поскольку достигнуть ее способны лишь некоторые.

В своей работе с пациентами этого рода мы обычно прибегаем к следующему приему. Спрашиваем жалующегося: «Скажите, вы можете поднять штангу в 200 кг, как это делают лучшие тяжелоатлеты мира? Или прыгнуть в высоту на 2 м 40 см, как рекордсмен мира? Нет? Не можете? Тогда, вероятно, вам не дают спать их достижения и вы только и думаете о своей физической неполноценности? Тоже нет? Интересно, почему? Ага, вы полагаете, что для достижения таких фантастических результатов нужен талант, благоприятное стечение наследственных факторов. Правильно, и мы так считаем. Но тогда почему вы в своей сексуальной жизни равняетесь на безвестного «дядю», который, возможно, действительно обладает такими способностями (хотя, откровенно говоря, часто подобные утверждения являются чистейшей воды хвастовством, причем в ряде случаев именно тех, кто страдает слабостью), и не соглашаетесь со скромной ролью болельщика, который только аплодирует спортсменам?»

Г. С. Васильченко указывает, что «сексуальной сфере свойственна самая широкая амплитуда нормальных проявлений, выходящая далеко за пределы всех других форм жизнедеятельности». Поэтому, говоря о сексуальной потенции того или иного мужчины, и ему и его супруге надо ориентироваться на реальные возможности. Каждый человек индивидуален. И в зависимости от множества факторов — наследственности, условий развития организма в препубер-татный и пубертатный периоды, образа жизни, возраста и т. д. — мужчина способен поддерживать определенный ритм половой жизни. И не следует уподобляться иголке из из стихотворения Ф. Алиевой:

Иголкой рыть колодец — мало толку.
Она тонка, она скользит в руке.
Но разве можно запретить иголке
Завидовать лопате иль кирке?

Однако часто в ответ на наши рекомендации пациент заявляет: «Доктор, но ведь раньше я мог жить половой жизнью гораздо интенсивнее. Мне удавались два и более половых акта в сутки».

Да, так могло быть. Дело в том, что с началом полового созревания организм юноши оказывается буквально «переполненным» половыми гормонами, а это воздействует и на психику, эротизируя ее. В этот период каждый юноша практически постоянно находится в состоянии сексуальной готовности — случайное прикосновение, разговоры на сексуальные темы, чтение книг с описанием сексуальных сцен могут привести к эрекции полового члена, желанию «освободиться» от напряжения, пусть даже путем онанизма. И недаром сексологи называют эти годы жизни «периодом юношеской гиперсексуальности».

Постоянная эротическая готовность позволяет молодым людям совершать повторные половые акты. После 20 лет состояние гиперсексуальности постепенно проходит и

возможности снижаются до уровня, свойственного данному мужчине, но всегда более низкого, чем он был в период полового созревания. И устанавливается такой ритм половой жизни, который соответствует возрасту и типу половой конструкции каждого мужчины. Но ведь воспоминания еще свежи… И начинаются размышления, самоанализ. Вспоминаются «легенды». А иногда одно-единстве н-ное на этом фоне неудавшееся половое сношение оказывается в состоянии вызвать целый каскад последующих событий (особенно, если не удается второй в течение суток половой акт). Если такой человек не осмелится обратиться за помощью к специалистам, он под грузом сомнений, поисков причин фиаско, страха новых неудач может остаться несчастным на всю жизнь. И рушатся семьи, и появляется озлобление на весь белый свет, и многие прибегают к употреблению алкоголя…

Вот какое письмо прислал в Консультацию один из молодых мужей:

> «…Доктор, спасите мою семью. Мне всего 24 года, а я уже почти полностью не способен к половой жизни. И все, наверное, из-за онанизма. А ведь еще лет пять назад было иначе. Мне не было еще 19, когда я узнал, что такое женщина. Хотя она была старше меня на несколько лет, мы оба были довольны друг другом, и я мог совершать по 3–4 половых акта за ночь. Во время службы в армии у меня часто были ночные поллюции и я вновь начал заниматься онанизмом, как в юности.
>
> Демобилизовавшись, я вскоре женился. И уже через 1,5–2 месяца понял, что сделал это напрасно. Более двух актов за ночь у меня не получалось, а еще через год и это было не под силу. Сейчас я в отчаянии. Весь последний год я не могу жить половой жизнью чаще, чем 2–3 раза в неделю. И почти не испытываю той радости и счастья, которые приносила каждая близость с женой раньше. А иногда не только радости нет, но и желания: его вытесняет страх — вдруг сегодня ничего не получится. Правда, жена ни в чем не упрекает меня, наоборот, говорит, что все хорошо и нечего мне беспокоиться, но я-то знаю, что это не так, что она просто жалеет меня.
>
> А что будет через 10 лет? Удастся ли сохранить семью или, пока нет детей, разойтись? Что делать, доктор, посоветуйте».

На приеме в Консультации, куда этот молодой человек был приглашен, установили, что никаких патологических изменений со стороны половой сферы у него нет. А половая слабость? Да можно ли назвать его сексуальные возможности недостаточными? Конечно, нет. И ему была объяснена нелепость страхов.

А вот достаточно типичный пример псевдоимпотенции, развившейся по иному поводу.

> «Доктор, ответьте, пожалуйста, могу ли я жениться и будет ли счастлива со мной любимая женщина, если у меня маленький половой член? Я заметил это еще будучи школьником. Очень надеялся, что с годами он вырастет. Однако этого не произошло.
>
> Я очень переживал свое несчастье — стал избегать компаний как сверстников, так и сверстниц. Сейчас мне уже 25. Я почти было смирился с судьбой старого холостяка, с тем, что буду жить один… И вдруг пришла Любовь. Да-да, Любовь с большой буквы и в прямом и в переносном смысле — я полюбил девушку, которую зовут Любой! Если бы вы знали, какой это хороший человек, какая она красивая и нежная. И я так люблю ее, что решил обратиться к вам за советом. Поверьте, если вы скажете „нет“, я сегодня же уеду из города…»

Мы пригласили молодого человека на лекцию для мужчин, во время которой он получил ответ на волновавший его вопрос.

Вторично он пришел в Консультацию через год. Принес фотографии своих Люб — дочь решили назвать Любой тоже.

Как правило, псевдоимпотенция возникает у людей мнительных, не уверенных в себе, склонных к самоанализу.

Вот что по этому поводу пишет 3. Шнабль: «Давайте предположим, что одному мужу

не удался преднамеренный половой акт. Такое может случиться с каждым, потому что по какой-то из десятков временных причин не наступила эрекция полового члена. (Сразу оговоримся, что эрекция является результатом не волевого действия, а самопроизвольным актом.) Как должен был бы поступить этот мужчина? Да просто-напросто забыть о неудаче, не думать о ней. Но он впал в панику, ему стало стыдно, хотя жена и не высказала по этому поводу никаких упреков. К несчастью, он оказался человеком, который не так быстро все забывает, а к тому же склонным к самоанализу. И в последующие несколько дней он неоднократно вспоминал и обдумывал причины, которые могли привести его к такой неудаче.

Через 2–3 дня вновь предпринята попытка интимной близости. Муж и жена любят друг друга, они счастливы вдвоем, они полны нежности. Он ласкает ее, чувствует ее ответную страсть — его желания нарастают, наступает хорошая эрекция. Вот он уже едва сдерживает себя — приближается минута высочайшего блаженства. Но в это время в голову приходит мысль — а вдруг опять ничего не получится? А вдруг будет, как в последний раз?

Сомнение в потенции, опасение последствий еще не случившейся неудачи отвлекают его от любимой женщины, от любовной игры с ней… И вот критическая секунда… Но эрекция уже улетучилась.

Теперь он полностью поглощен мыслями о своем новом поражении. Его эротическое настроение исчезло бесследно. Он ведет себя сейчас не как мужчина, который ласками и нежностью мог бы подарить жене любовные наслаждения, а как человек, который непременно хочет выиграть бой. И любимую женщину, к сожалению, причисляет уже к… противнику, с которым воюет».

До сих пор мы вели разговор только об одной форме импотенции, той, которая обусловлена слабой эрекцией полового члена или вообще отсутствием эрекции. Но почти также часто встречается и вторая форма сексуального расстройства у мужчин — преждевременная эякуляция.

Какую же эякуляцию следует считать преждевременной? Видимо, ту, которая наступает до достижения женщиной оргазма, хотя, несомненно, здесь возможны значительно отличающиеся друг от друга варианты. На одном их полюсе — случаи, когда эякуляция наступает до введения полового члена во влагалище, на другом — когда семяизвержение происходит за несколько секунд до наступления оргазма у жены.

Сразу же после эякуляции эрекция полового члена, как правило, исчезает. Если семяизвержение произошло до наступления оргазма у жены, любящий муж найдет в себе силы, поборов усталость, довести жену, воздействуя на ее эрогенные зоны, до логического завершения близости. Но знают об этом, а тем более осуществляют это далеко не все мужчины, страдающие ускоренной эякуляцией. Чаще всего, чувствуя свою ущербность, муж под любыми предлогами отказывается от регулярных и более частых интимных встреч с женой, чтобы «накопить силы» за увеличенный до нескольких дней и даже недель промежуток.

Однако в этом случае половые акты оканчиваются еще быстрее. Стараясь напрасно не тревожить жену, муж начинает еще дольше воздерживаться от близости, что приводит к… еще более быстрому окончанию полового акта. Но это у тех мужей, для которых небезразлично, получила ли удовлетворение от близости жена. А для других? К сожалению, некоторые вообще не интересуются степенью полового возбуждения жены, а стремятся удовлетворить только свою потребность. И часто женщина не может испытать оргазма не столько потому, что у мужчины преждевременная эякуляция, сколько потому, что у нее самой более длительный период, предшествующий наступлению оргазма, который в свою очередь существенно удлиняется из-за недостаточного возбуждения.

Мы настоятельно советуем больше внимания уделять ласкам, которые ведут к возбуждению сексуального желания женщин. Основной упор в интимной близости следует делать на прелюдии (так необходимой каждой женщине), а не самом половом акте, как это считают большинство мужчин. И поверьте, даже не проводя специального лечения

мужчины, не увеличивая продолжительности полового акта, а только соблюдая эту рекомендацию, любящие супруги могут достичь половой гармонии.

Известно, что импотенция в форме преждевременного семяизвержения нередко вызывает большую досаду у мужчин, чем недостаточная эрекция. И это легко объяснить. При недостаточной эрекции весьма часто ослабевает и половое влечение, сексуальное желание. А при преждевременной эякуляции, напротив, влечение не только не угасает, но проявляется значительно сильнее. По мнению 3. Шнаб-ля, именно повышенные сексуальное влечение и чувствительность к сексуально-мотивированным прикосновениям и ласкам являются одной из причин указанного страдания.

Прежде чем перейти к советам по профилактике и лечению половой слабости, нам хотелось бы остановиться еще на одном важном моменте.

Дело в том, что иногда от людей некомпетентных, «друзей по несчастью» или в случайных беседах человек, считающий себя импотентом, а чаще только периодически испытывающий сексуальные срывы, может услышать: «К жене ты уже привык, с ней неинтересно. Вот если с другой женщиной не получится — все, баста, тебе уже никто не поможет…»

Мужчины с преждевременным семяизвержением, как правило, таким советам следуют редко: они понимают, что чужая женщина является для них более возбуждающим субъектом, чем жена, а возбудить ее и не удовлетворить — стыда не оберешься. С женой же более или менее, но как-то получается. Но вот те, кто страдает слабой эрекцией, на этот совет смотрят более благосклонно и чаще пытаются претворить его в жизнь.

Как же следует относиться к подобным советам? О том, что они противоречат нашей морали и потому ни в коем случае не могут быть одобрены, говорить не приходится. Но и с точки зрения науки отношение к ним тоже отрицательное. И чтобы не быть голословными, обоснуем это мнение.

Мужчина, потерпевший, и не раз, фиаско во время интимной близости с женой, причисливший себя к импотентам, знакомый со страхом ожидания неудачи, собирается испытать свои способности с другой женщиной. Причем сознательно или подсознательно, но придает этим испытаниям важное значение. Или они вернут ему веру в свои силы, или… окажутся той соломинкой, которая ломает хребет верблюду.

Понятно, что внебрачная сексуальная связь часто вызывает у мужчин больше эмоций, нежели привычный половой акт с женой. Однако необходимо учесть, что при этом многие эмоции носят негативный (снижающий или даже убивающий сексуальное возбуждение) характер, поскольку волнуют опасения случайной встречи со знакомыми, нередко страх заражения венерическими болезнями, СПИДом. Гвоздем в мозгу и самый главный вопрос — тот, ради чего, собственно, весь сыр-бор и загорелся: «А справлюсь ли я? Не опозорюсь ли?» Все это вместе взятое, да еще незнакомая обстановка, да еще, возможно, повышенная половая требовательность партнерши, да еще… Короче, неудача. А цена этой неудачи для психики мужчины в сотни раз выше, чем неудачи с женой.

Можно ли утверждать, что все внебрачные половые связи заранее обречены на неудачу? Разумеется, нет, иначе советов «попробовать с другой» никто не давал бы. Но если у единиц и не было неудачи, свидетельствует ли это о правомочности проведения таких испытаний сотнями?

Кроме того, ни мы, ни те, кто советовал «попробовать», не в состоянии учесть бесчисленных вариантов личностных отношений мужчин и женщин, которые называют «внебрачными половыми связями». Ведь в такие связи могут вступать и люди, любящие друг друга, и люди, совершенно до этого не знакомые.

Людям, в сексуальном отношении здоровым, а тем более, если у одного из супругов имеются те или иные половые расстройства, надо твердо запомнить: нет в природе другого общего человеческого действия, участники которого бы так тонко и пластично влияли друг на друга, как при сексуальном сближении. И чем более склонен к половым расстройствам один из супругов, тем более согласованно и чутко должен относиться к нему второй! Но это

возможно только при взаимной любви. Видимо, есть основания некоторым утверждать: «Любимые мужчины импотентами не становятся».

Приводим 10 советов супружеским парам по профилактике и лечению первого вида импотенции, в основу которых положены рекомендации 3. Шнабля.

1. Внешние условия — комната, кровать, освещение (еще раз напоминаем — мужчина любит глазами, поэтому интимную близость не следует проводить в темноте), легкий запах духов или цветов и т. д. — должны способствовать возникновению сексуального желания у мужчины. Жена может сделать очень многое, особенно, если она догадалась или узнала о его желании.

2. Для полового сношения следует выбирать такое положение, при котором интересы мужчины соблюдаются прежде всего (быстрее возникает возбуждение, облегчается введение полового члена, легче регулируется частота и сила фрикций и т. д.). Весьма полезно раз от разу эти положения менять.

3. Поскольку эрогенных зон у женщины много, а у мужчин основная одна — половые органы, то особенно сильное возбуждение у него наступает при дотрагивании до полового члена. Причем если у одного мужчины это проявляется при прикосновении к тому месту, где член переходит в головку, то у другого — к стволу члена, а у третьего — лишь к его корню или мошонке. Конечно, нет мужчин, которым бы не нравилось поглаживание любой части члена. Больше всего мужчин пугает ситуация, когда прикосновение женской руки не вызывает немедленной эрекции. Это может быть для них настолько страшным, что импотенция не только не проходит, но даже усиливается. Поэтому женщина не должна прекращать ласк до тех пор, пока не добьется «восстания плоти». К сожалению, многие женщины, которые не просто согласны, но жаждут полового сношения, считают прикосновение к половому члену невозможным в силу своего воспитания. Это отрицательно отражается на семейной жизни. Женщины же, которые преодолели подобный предрассудок, сами испытывают настоящее наслаждение, охотно идут на такие игры и получают удовлетворение от того, что ощущают реакцию мужчины. Мужчина при этом возбуждается сильнее, если видит, что жена поглаживает половой член не только потому, что это необходимо ему, но и потому, что это доставляет удовольствие и ей.

4. Чтобы облегчить начало полового акта, женщина может сама взять в руки половой член и помочь ввести его во влагалище. Это полезно по трем причинам. Во-первых, возрастает степень эрекции, так как усиливается возбуждение при обхвате члена женской рукой. Во-вторых, исчезает психическое напряжение критического момента. В-третьих, введение члена при поддержке женской рукой не требует полной эрекции, особенно, если вход во влагалище уже увлажнен вагинальным секретом, который к этому времени появится обязательно, поскольку прикосновение к половому члену возбуждает и женщину. Благодаря помощи жены удавшееся введение становится тем маленьким успехом, который, как правило, приводит к успеху дальнейшему. Положение тел при интимной близости должно быть таким, чтобы введенный половой член полностью находился во влагалище, чтобы мужчина постоянно чувствовал достаточное возбуждение и чтобы во время фрикций или при некоторой временной слабости эрекции он не выскользнул из влагалища, поскольку это обычно приводит к замешательству и ослаблению потенции. Даже если такое положение доставляет женщине мало удовольствия, в интересах мужа она должна в нем находиться, пока он не излечится, чего в принципе ждать приходится не слишком долго.

5. Такие методы предупреждения беременности, как использование презерватива или прерывание акта, могут погасить эрекцию у потенциально слабого или предрасположенного к этому мужчины. В этих случаях предохраняться от беременности лучше самой женщине (предохранительные таблетки, колпачки, спирали, соблюдение дней безопасности).

6. Мужчина должен отвлечься от мысли об эрекции и все внимание переключить на женщину. Это удается, как правило, или в результате аутогенной тренировки, или после курса психотерапии.

7. Время (день и час) интимной близости не должно определяться заранее. При

склонности к ослаблению потенции момент сношения не следует делать зависимым от настроения жены и переносить на другой раз, а половой акт должен совершаться полностью, если у мужчины есть желание и достаточная эрекция. В таких случаях меньше шансов на неудачу, поэтому нельзя скрывать от жены наступившее сексуальное возбуждение. Далеко не всегда желание половой близости возникает в то время, когда идешь спать. Наоборот, переход в спальню у неуверенного в себе мужчины вызывает чувство страха перед долгом совершить половой акт. Иногда прикосновение жены, какие-то ассоциации, возникшие при просмотре передач по телевизору, вызывают у мужчины желание и эрекцию. Почему бы в этот момент не использовать диван, кресло или ковер как место любви. Каждое запланированное половое сношение содержит в себе условие, о которое его совершение может разбиться в пух и прах. В таких случаях у мужчины опять появится мысль о своей сексуальной неполноценности.

8. Большинство женщин желают перед актом продолжительных ласк и любовных игр, иначе у них может не возникнуть соответствующее настроение. Мужчина же думает прежде всего о благополучном завершении предстоящего. Продолжительные ласки могут снизить его потенцию, так как он уже привык к виду обнаженного тела жены. Поэтому женщины, зная об этом, должны быть снисходительными и не затягивать подготовку к сношению по крайней мере при каждой интимной встрече.

9. Если при лечении фригидности основная роль возлагается на мужчину, то лечение и предупреждение половой слабости мужчины — участь прежде всего женщины. Женщина должна уметь вести себя во время предваряющей половой акт любовной игры и при половом сношении. Она должна хорошо изучить мужчину, потихоньку наблюдать за ним или даже спросить, от каких ласк у него особенно возрастает возбуждение и эрекция члена. Она должна знать, как ей следует одеваться, раздеваться, какими духами пользоваться, чтобы быть наиболее желанной. Раздеваясь полностью еще до начала любовной игры, женщина как бы сразу открывает все свои козыри и лишает мужчину радости открытия, не способствует его сексуальной фантазии. Полураздетая женщина чаще вызывает большее возбуждение, чем обнаженная. Правда, это сугубо индивидуально.

10. Чем разумнее и отважнее действует женщина, тем легче и быстрее преодолевается сексуальное нарушение мужчины. Жена должна снять с мужа опасение за то, что неудача при половом сношении может уменьшить ее любовь к нему. **Она никогда не должна давать ему повод подумать, что недовольна несостоявшимся половым сношением** (выделено нами. — *В. В., Д.* К.), создавать впечатление, что ждет от него того, на что он в настоящий момент не способен, что больше не воспринимает его как мужчину. Муж предполагает именно эти чувства с ее стороны, он как сквозь увеличительное стекло видит малейшие изменения в выражении ее лица, угадывает их (или предполагает, что они обозначают ее неудовольствие) в жестах. Поэтому женщина должна контролировать себя и делать все, чтобы предотвратить подобные тормозящие моменты. Она не должна скупиться на ласки и подбадривания.

Как мы уже говорили, вторая форма импотенции приносит еще больше огорчений как мужчинам, так и женщинам, поскольку супруги слишком мало успевают доставить друг другу взаимного наслаждения: он после эякуляции оказывается более неспособным продолжать половой акт, а она, естественно, еще очень далека от оргазма. Если у женщины холодная натура и она не желает ни сношения, ни оргазма, то на протяжении многих лет взаимная половая жизнь может быть относительно удовлетворительной. И все же некоторые женщины перестают желать подобных половых актов, потому что это, как говорит одна из пациенток, «дело мгновений, и я ничего от этого не имею». Часто женщины обвиняют мужей в том, что те якобы думают лишь о своем удовольствии и не прилагают необходимых усилий для удовлетворения партнерши, т. е. видят в женщине только сексуальный объект. Такой упрек совершенно необоснован, поскольку преждевременное семяизвержение у мужчины наступает вопреки его желанию и воле.

Отдельные мужчины ищут и находят выход в том, что при помощи различных

технических приемов подводят женщину к состоянию предоргазма и в последний момент начинают половой акт. Этот выход вполне разумный, но успешным он может быть с преимущественно клиторально реагирующими женщинами. Многие из этих женщин предпочитают достигать оргазма вообще без введения полового члена во влагалище. Но и в такой ситуации, когда у мужчины эякуляция происходит задолго до нужного момента и он, казалось бы, тоже заинтересован в любовной игре без сношения, попытки совершить половой акт все-таки должны предприниматься.

Особенно удручающе действует на мужчину ускоренная эякуляция, когда ей сопутствует и слабая эрекция полового члена.

Преждевременное семяизвержение может быть обусловлено индивидуальным состоянием нервной системы в данный момент, мгновенно возникшим сильным возбуждением, состоянием психики, повышенной чувствительностью к прикосновению.

Вот некоторые советы по удлинению продолжительности полового акта.

1. Прежде всего необходимо проанализировать, не подлежит ли образ жизни изменению. Подобное страдание встречается в основном у мужчин, которые постоянно возбуждаются и выглядят очень занятыми людьми. Если это так, то надо чаще стараться расслабиться и привести себя в полном смысле слова в порядок.

2. Чем значительнее перерыв в половой жизни, тем сильнее возбуждает мужчину нередко один только вид женщины. Однако есть семьи, воздерживающиеся от половых встреч длительное время с целью «накопления силы». Но результат оказывается противоположным ожидаемому. Поэтому целесообразно иметь половые сношения регулярно. 3. Шнабль даже считает, что чем реже у женщины половые встречи, тем труднее ей достичь оргазма.

3. В тех случаях, когда окончание полового акта у мужчины постоянно ускорено, Шнабль рекомендует повторные половые акты, правильно полагая, что они обычно продолжительнее первого сношения. Следует только помнить, что далеко не все мужчины по своим конституционально-возрастным особенностям способны на это.

4. Мужчины, которые знают, что после эякуляции могут не дождаться повторной эрекции, должны при половом акте делать перерыв во фрикциях, но не извлекать полового члена из влагалища. При этом сохраняется внутренний тесный контакт, продолжается духовное единение, сексуальное возбуждение женщины не исчезает, а наоборот, нарастает, в то время как у мужчины приостанавливается. Когда угроза эякуляции спадает, фрикции возобновляются. Подобные перерывы могут повторяться до тех пор, пока хватит выдержки у мужчины или не наступит оргазма у женщины.

5. При желании супруги могут использовать и так называемую «технику сжатия». Прием позволяет контролировать момент наступления эякуляции путем нажима рукой жены на определенные точки полового члена для снятия повышенного полового возбуждения. Подробную инструкцию можно получить у врача-сексопатолога.

6. После наступившей эякуляции половой член оказывается в состоянии эрекции тем дольше, чем большее время его не извлекают из влагалища. Иногда этого времени бывает достаточно для наступления оргазма у женщины. Мужчинам с таким видом импотенции мы не рекомендуем в целях предупреждения беременности использовать излитие семени наружу. А вот применение презерватива в данном случае можно только приветствовать, тем более что резиновая оболочка, особенно если она плотная, снижает возбуждение.

7. Нередко эффект может давать прием ряда медикаментозных средств, снимающих излишнее половое волнение. Панацеей это, правда, не является, так как при изолированном приеме помогает слабо.

8. Можно прибегнуть к методу отвлечения мыслей. Известно, что сексуальная фантазия у мужчин играет значительную роль в половом возбуждении, ускоряя эякуляцию. Аналогично действует на них и возбуждение партнерши при сношении. Поэтому во время фрикций полезно думать о каких-либо профессиональных проблемах, событиях дня, решать математическую задачу или просто считать в уме. Однако следует заметить, что данный

способ пригоден лишь как исключение, ибо он противоречит самой сущности близости мужчины и женщины и представляет своеобразную форму «онанизма во влагалище».

9. Многим мужчинам удается задержать свою реакцию, не прерывая фрикций, следующим образом: наиболее чувствительную часть полового члена — место перехода его в головку — они погружают как можно глубже в грушевидную сферу у дна влагалища, а фрикции делают короткими толчкообразными движениями. При этом сам член воспринимает мало раздражений, но оказывает достаточно возбуждающее действие на женщину. Оно особенно благоприятно для тех женщин, у которых ведущим в сексуальном возбуждении является влагалище, в частности его свод.

В принципе все советы Шнабля можно считать полезными. Однако здесь необходимо одно дополнение — если эти советы, даже пунктуально выполненные, не дали эффекта, обращайтесь за помощью к специалисту.

Сделать же это сегодня уже сравнительно не сложно. Во всех областных центрах, а кроме того, в некоторых крупных городах областного подчинения, не говоря о столицах республик, работают консультации или кабинеты по проблемам брака и семьи, в штате которых обязательно есть и сексопатолог. Во многих городах сексопатологи есть в числе хозрасчетных и кооперативных поликлиник и объединений, ряд сексопатологов занимается индивидуальной трудовой деятельностью в свободное от основной работы время. Все это позволило значительно сократить очереди, повысить качество обслуживания.

ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЖЕНЩИН

И даже ту,
Которую вспахал
И над которою
Весь век хлопочешь.
Ты до конца
Еще не открывал
И, как слепой,
Свое богатство
Топчешь.

В. Федоров

«Меня очень волнует, что оргазм у моей жены не такой, как вы описали в своей книге…»

«Я не получаю настоящего оргазма, как мои подруги, с которыми я говорила на эту тему … Помогите стать полноценной женщиной…»

«От ваших развращающих книг жена стала непохожей сама на себя…»

«Подскажите, как выбрать жену не очень темпераментную… Чувствую я себя не очень сильным в половом отношении и поэтому не имею права ошибиться в выборе жены…»

«А то муж вдруг подойдет, обнимет и начнет гладить там … ниже спины … Ну, что с него возьмешь — мужлан!..»

«До чего современные мужчины примитивны!.. Из знакомых мне мужчин я помню от силы двоих, которые думали обо мне, а не удовлетворяли, как вы пишете, «свой сексуальный голод…»

Стихотворение, из которого мы в качестве эпиграфа взяли одну строфу, В. Федоров посвятил земле. Той земле, что так привычна человеку, чей «усталый лик» мы постоянно «бороздим», но которую все еще очень мало знаем. «Войди в нее на глубину в полметра, и ты откроешь новый материк», — утверждает поэт.

Аналогия с некоторыми проблемами женской сексологии показалась нам поразительной. На фоне множества литературы, в той или иной степени освещающей проблемы мужской половой слабости, имеется незначительное количество публикаций, где приводятся результаты исследований сексуального поведения женщин.

Почему же сексуальное поведение женщин так долго не изучалось? Почему, например, импотенцию знали и лечили уже во времена Гиппократа и Ибн Сины, а сексуальными реакциями женщины заинтересовались сравнительно недавно?

Причин тому несколько. И, видимо, одной из главных можно считать следующую: сексуальные расстройства у мужчин наглядны, очевидны, порой настолько выражены, что исключают вообще возможность интимной близости и ведут к бесплодному браку или безбрачию. А наличие практически любого (кроме вагинизма) сексуального расстройства у женщины не мешает ей (хотя и формально) участвовать в интимной близости и стать матерью.

Кроме того, на протяжении тысячелетий господствовало мнение, что половая жизнь в семье должна приносить наслаждение только мужу. А вне семьи?.. Вне семьи — тоже только мужчине. Вот как великий оратор Древней Греции Демосфен описывал сексуальную жизнь богатых патрициев Афин: «Мы берем жену, чтобы получить законных детей и иметь в доме верную хозяйку; мы держим наложниц для услуг себе и ежедневного ухода, гетер — для наслаждения в любви»[2].

Всего одна фраза, но ни малейшего сомнения не возникает в том, для кого прежде всего предназначался половой акт. И стоит ли при этом задумываться и интересоваться, доставляет ли половая близость удовольствие жене, наложнице или гетере? Можно только удивляться живучести подобного отношения, но не так уж давно даже в медицине считалось, что оргазм — привилегия мужчин. А если вдруг, паче чаяния, какая-нибудь жена и ощущала нечто очень приятное, показать это, порадоваться этому вместе с мужем в былые времена считалось безнравственным, неприличным.

В настоящее время большинство женщин, по крайней мере из тех, кто уже испытывал оргазм, полагают, что достижение его есть одно из условий, обеспечивающих прочность семейных отношений, хорошее самочувствие и настроение, повышающих самоуважение и работоспособность…

Однако не все еще ясно в этой проблеме и сегодня. Сексуальные чувства женщин долго подавлялись и не принимались в расчет. Даже зная, что они должны испытывать и желая

---

[2] В толковом словаре русскою языка дается такое объяснение употребленным Демосфеном терминам: наложница — любовница, гетера— в Древней Греции незамужняя женщина, обычно с артистическими способностями, живущая самостоятельно и ведущая свободный образ жизни. В то же время А. Бебель в книге «Женщина и социализм» пишет: «Гетеризмом греки обозначали, когда ввели в употребление это слово, сношения мужчин, холостых или живущих в единобрачии, с незамужними женщинами». Отсюда можно сделать вывод, что Демосфен под наложницами понимал скорее всего тех, кого теперь называют домработницами, а под гетерами — любовниц.

этого, женщины значительно реже мужчин обращаются за помощью к врачам, если не достигают оргазма. Достаточно сказать, что за первые 12 лет деятельности Минской консультации по вопросам брака и семьи в нее с жалобами на сексуальные расстройства обратились 16 000 мужчин и всего 400 женщин (!). А ведь известно, что сексуальные расстройства у последних встречаются достаточно часто — по данным А. Свядоща, у 15 % всех женщин.

Почему же возник подобный парадокс? Почему даже те женщины, которые убеждены, что достижение оргазма является не только желанным, но и обязательным финалом большинства половых актов, все-таки не обращаются к врачу? Нам кажется, это обусловлено тремя главными причинами: во-первых, неправильным, но широко распространенным среди населения мнением о неизлечимости половой холодности, зависящей якобы только от врожденного темперамента («что ж поделаешь, если я такая родилась»); во-вторых, тем, что любое сексуальное расстройство у женщин, кроме вагинизма, не исключает их участия в половом акте; в-третьих, недостаточным или неправильным сексуальным воспитанием.

Конечно, не следует забывать и о психофизиологических различиях между мужчинами и женщинами в проявлении сексуальности. Как мы уже отмечали, женщины гораздо меньше требований предъявляют к чисто сексуальной стороне отношений с мужчинами, а до начала регулярной половой жизни вообще эту сторону могут игнорировать. По статистическим данным, лишь женщины, испытавшие сексуальную неудовлетворенность в половой жизни с одним или несколькими мужчинами, при создании повторной семьи (и то не всегда) задумываются: «А каков он, мой избранник, как сексуальный партнер?»

В сексуальном чувстве женщин много личностного. И. Л. Ботнева пишет: «Женщина для получения оргазма должна видеть в мужчине если не героя, то уж во всяком случае человека, к которому она испытывает уважение».

Нарушения сексуального характера у женщин довольно многообразны. Однако наибольший интерес для молодой семьи представляют те из них, которые в той или иной мере влияют на гармонию супружеских отношений — аноргазмии, т. е. отсутствие при половой близости у женщины сексуальной разрядки, именуемой оргазмом.

В силу многих обстоятельств оргазм у женщины в последнее время стал рассматриваться чуть ли не как обязательное условие интимного общения. Отсутствие или невыраженность этого чувства считается серьезным препятствием для нормальной семейной жизни, причем надо признать, что немалую лепту в это внесли и некоторые научно-популярные издания, призванные освещать культуру семейных отношений.

Специалистам нередко можно слышать от женщин претензии такого плана: «Почему мужчина испытывает оргазм всегда, а женщина нет?» Оргазм у мужчины закреплен биологически и не связан с его волей или желанием. Он возникает автоматически при прохождении эякулята через мочеиспускательный канал, и острота переживания практически не зависит от способа его получения. Считают, что у женщины это чувство природой не предусмотрено. Более того. Исследованиями последних лет установлено, что женщина легче беременеет как раз в тех случаях, когда она при близости оргазма не достигает. Возможно, поэтому некоторые специалисты даже рекомендуют женщинам, желающим забеременеть, не доводить себя до оргазма.

Вторая наиболее частая жалоба женщин: «Почему я не получаю при близости то, что получают все женщины?» Что же испытывают все женщины? Может быть, действительно, отсутствие оргазма — удел немногих женщин? Обратимся к данным сексологической статистики.

Обследовав в различное время в разных странах разное количество женщин, ведущих регулярную половую жизнь, ученые установили, что при этом никогда не имели сексуальной разрядки 41 % жительниц Англии (1947), 33 % — Австрии (1962) и Польши (1967), 17 % — США, 40 % — Франции (1965) и 10 % — ГДР (1972).

По данным А. М. Свядоща (1967), среди советских женщин, живущих регулярной половой жизнью не менее 3 лет, оргазм каждый раз или почти каждый раз испытывали лишь

16 %, более чем в половине актов — 22 %, менее чем в половине — 44 % и никогда — 18 %.

Таким образом, отсутствие оргазма у женщины — явление довольно распространенное.

Чем все же можно объяснить своеобразный культ женского оргазма, появившийся в настоящее время? На наш взгляд, ответ нужно искать в социальной сфере. В современном обществе неуклонно идет процесс все более выраженного раскрепощения женщины и ее социального выравнивания с мужчиной. Но этот процесс автоматически, без учета биологических особенностей переносится и на сексуальную сферу. Отсутствие или нерегулярность оргазма начали считать чуть ли не покушением на права женщин получать в любой сфере человеческой деятельности все то, что получает мужчина. Но ведь законы биологические не подвластны законам социальным.

Обострению проблемы в определенной степени способствовало и то обстоятельство, что ряд женщин, никогда не испытывавших разрядки при близости и смирившихся с таким положением, отмечают появление качественно нового чувства при смене сексуального партнера. Подобное «второе рождение» женщины, как мы увидим в последующем, возможно в случаях так называемой дисгамии, когда женщина в силу своей сексуальной организации способна на переживание этого чувства, но оно не возникало ранее как результат неадекватного взаимодействия с сексуальным партнером, нередко, к тому же, страдающего половой несостоятельностью.

Эта, кстати совсем небольшая, часть женщин служит источником информации о том, что в отсутствии оргазма у женщины виноваты почти всегда мужчины — их сексологическая неграмотность, небольшие размеры половых органов или ускоренная эякуляция. В этой связи появилась даже поговорка, что нет фригидных женщин, а есть неумелые мужчины. Установка такого рода, естественно, не способствует стабилизации брака, не настраивает супругов на поиск взаимоприемлемых решений, поскольку подразумевает смену сексуального партнера при малейшей неудовлетворенности.

Представление о том, что должна испытывать женщина при интимной близости, складывается у девушки еще задолго до первой половой встречи. Источники информации могут быть, конечно, самые разные, но, пожалуй, наибольшее впечатление на нее производят «откровения» женщин, имеющих богатый опыт сексуального общения. Вообще-то сексуальная информация от женщин бывает двух видов: либо половая жизнь — это изнасилование, хотя и добровольное, пытка, которую нужно терпеть во имя детей и выполнения супружеского долга, либо — красочные описания небытия, блаженства, которые нельзя выразить словами. Учитывая, что психологическая тяга девушки к более яркому, красивому и сильному отвечает ее внутренней потребности любить и быть любимой, нацеленность на оргазм как на мерило отношений с мужчиной более понятна. Отсутствие же этого чувства или несовпадение первых ощущений с запрограммированными может привести к разочарованию женщины сначала в половых ожиданиях, а впоследствии и в личностной оценке супруга.

Хотя женщина способна на половое общение даже без всякого желания, разочарование, постигающее ее в интимной жизни, в конце концов снижает половое влечение. Все неохотнее она соглашается на близость, все чаще появляются «неотложные» дела, как только она замечает желание у мужа: срочно необходимо погладить белье, приготовить завтрак, починить одежду, принять ванну и т. д. Отказы жены, естественно, обижают супруга, заставляют его нервничать, искать причины такого поведения жены. И как закономерный итог — ссоры, взаимные упреки, ревность.

Женщин, не способных испытывать оргазм при интимной близости, называют половохолодными или фригидными. Причем если сами женщины произносят такие определения сочувственно или обреченно, то мужчины скорее раздраженно, с известной долей пренебрежения или с желанием вызвать у слушателей соболезнование, что ему «досталась такая жена».

Хотя, действительно, фригидность — одна из причин аноргазмии, но назвать всех женщин, не испытывающих сексуальной разрядки, фригидными все же нельзя. Под

фригидностью понимают временную или постоянную неспособность самой женщины испытывать чувство разрядки, в каких бы условиях и с каким бы сексуальным партнером ни осуществлялась близость. Обычно это сопровождается и значительным снижением полового влечения или даже полным его отсутствием. Легче, конечно, обвинить женщину в неспособности к достижению сексуальной разрядки, чем дать работу уму и сердцу в поисках путей раскрытия ее сексуальности.

Специалисты считают, что фригидными являются не более 1/3 женщин, обратившихся с жалобами на аноргазмию.

В связи с недостаточной выраженностью полового влечения при фригидности ласки воспринимаются как главная и единственная цель интимного сближения. Как правило, они не ведут к нестерпимому желанию женщины вступить в сам половой акт. Она соглашается на близость больше ради мужа, уступая его желанию, во избежание конфликтов или угрозы измен. Но с возникновением первых оргастических переживаний у женщины повышается влечение к интимному общению, причем чем выраженнее и ярче оргазм, тем сильнее половое чувство.

Единой общепризнанной классификации женских сексуальных расстройств не существует. На наш взгляд, наиболее удачна классификация фригидности А. М. Свядоща, которой мы и воспользуемся. Чтобы было понятнее, приведем не только название тех или иных ее форм, но и примеры из практики.

На приеме у сексопатолога молодая супружеская пара. «Доктор, что делать? Мы уже женаты почти полгода, а у жены до сих пор нет оргазма. Мне, видимо, досталась фригидная жена», — обиженно жаловался супруг. Присутствующая при этом жена, опустив голову, подавленно молчала. Данный случай иллюстрирует одно из наиболее распространенных заблуждений молодых супругов. Как мы уже упоминали, чувственный компонент любви у девушки развит слабо, и молодая жена в первые недели и месяцы совместной жизни бывает полностью удовлетворена возможностью быть рядом с любимым, получать и дарить ему свою ласку, чувствовать свою привлекательность и незаменимость. Но удовлетворение это не зиждется на чувстве оргазма, которого еще нет, так как в полной мере сексуальность ее еще не раскрылась. Только менее 20 % девушек, вышедших замуж, вскоре начинают испытывать тягу не только к возбуждающим их ласкам, но и к самому половому акту, дарящему им более сильные переживания и эмоции. Чаще это девушки с выраженным половым чувством, знакомые с мастурбацией и эротическими сновидениями.

Опрос, проведенный ленинградскими учеными (1969), показал, что оргазм в первые 3 месяца испытывали 22 % молодых жен, к концу первого года замужества — уже 42 %. Около 30 % женщин ответили, что впервые это необычное чувство у них появилось после родов, а еще у 11 % — через несколько лет после первых родов. На подобный же рост числа женщин, способных к переживанию оргазма, в зависимости от стажа регулярных половых отношений указывает 3. Шнабль.

В народе говорят: «Чтобы человека узнать, надо с ним пуд соли съесть». Иными словами, нужен определенный срок. На интимную адаптацию супругов влияет ряд факторов — характер полового воспитания, особенности темпераментов, доверие к действиям, ласкам, доброжелательная атмосфера в семье, совпадение диапазона приемлемости, умение и такт при общении и многое другое. Необходимо время и молодой женщине, чтобы разобраться, какие ласки каких эрогенных зон, в какой последовательности и интенсивности ей необходимы, чтобы все это, вместе взятое, могло привести к рождению нового, незнакомого ей чувства — оргазма. Часто имеет место запаздывание раскрытия этого чувства во времени (ретардация). Такая форма фригидности получила название ретардационной. Считается, что ретардационная фригидность в различной степени свойственна почти всем женщинам, начинающим половую жизнь. Сколько женщина будет находиться в таком состоянии, зависит от желания и умения супругов доставить друг другу радость, и не только самим половым актом. Формы интимного общения разнообразны, и думающие о будущем своей семьи супруги найдут соответствующие способы их реализации.

Типичной ошибкой молодых супругов можно считать поспешность выводов о бесполезности поиска и бесплодности стимуляции эрогенных зон женщины. Да, такая стимуляция будет малоэффективна, если женщина не настроена на интимную волну, не корригирует действия мужа, направленные на рост ее полового возбуждения. В какой форме эта коррекция будет осуществляться, дело самих супругов. Но она необходима. Известно, что далеко не всегда поведение мужа отвечает сексуальным желаниям жены, но стыдливость, боязнь быть неправильно понятой заставляют женщину подавить в себе эти желания, что ведет к все более формальному участию в половой близости. Чем более откровенно супруги обсуждают интимные вопросы, тем лучше узнают возможности и потребности друг друга, учатся нелегкому языку сексуальной гармонии.

Еще одна форма нарушения — симптоматическая фригидность. Уже одно название свидетельствует, что данная форма фригидности является симптомом какого-то заболевания женщины, не позволяющего ей испытать чувство завершенности от близости. Это заболевание, сопровождающееся безразличием к половой жизни и отсутствием разрядки, может проявиться как в начале сексуальных отношений, так и развиться много лет спустя. Причиной женской половой холодности могут быть различные формы неврозов, алкогольная и никотиновая интоксикация, заболевания головного и спинного мозга, эндокринные нарушения. Остановимся на двух наиболее характерных причинах симптоматической фригидности.

Ощущения при половом акте у женщин часто меняются после родов. Так, 1/3 женщин после родов отмечают обострение сексуальных чувств и даже впервые появление оргазма. Но встречаются женщины с жалобами противоположного характера — влечение и оргазм заметно уменьшаются или исчезают вовсе. Обычно это бывает связано с травматическим поражением мышц и нервных окончаний при родах. Тщательное обследование женщины, психотерапевтическое и хирургическое (при необходимости) лечение полностью восстанавливает прежнее чувство.

Второй причиной симптоматической фригидности является знакомое многим состояние психической и физической слабости, повышенной утомляемости, т. е. астении, например после тяжелой болезни. Такой же астенией сопровождаются бессонные ночи молодой матери у постели больного ребенка, что может отразиться и на ее сексуальных переживаниях.

С ликвидацией основного заболевания или состояния исчезает обычно и симптоматическая фригидность.

Однако наибольший процент, видимо, составляет так называемая психогенная фригидность, когда развитие сексуальности задерживается какими-то психическими причинами. Психика играет определяющую роль в жизни человека, а в половой жизни женщины особенно. Пожалуй, трудно даже перечислить основные психические факторы, угнетающие половое чувство женщины практически в любой момент близости, будь это любовные ласки в период прелюдии или сам половой акт. В связи с повышенной психической восприимчивостью к различного рода отвлекающим моментам женщина может чутко реагировать резким спадом полового возбуждения на стук в дверь, скрип кровати, телефонный звонок, неприятный запах, исходящий от мужчины, и т. д. К развитию психогенной фригидности нередко приводит постоянный контроль за своими действиями во время близости. Брак с нелюбимым, конфликтная ситуация в семье, страх нежеланной беременности, разочарование в муже как в сексуальном партнере и человеке, грубость его или пьянство и еще многое другое закономерно могут сказаться на психическом настроении женщины. «Я не могу, как прежде, полностью отдаться мужу, поскольку слышу все время, что в коляске рядом дышит сын» (которому, кстати, всего 5 месяцев), — заявила на приеме пациентка. Оргазм у нее появился вновь после того, как по нашему совету коляску с ребенком на период близости отвозили в другую комнату.

Есть также женщины со слабо выраженным половым влечением или вовсе не имеющие его — конституциональная фригидность. Они легко переносят периоды даже длительного

полового воздержания, и лишь некоторые из них крайне редко отмечают у себя эротические сновидения и еще реже — с оргазмом. Эрогенные зоны у таких женщин выражены слабо, половой акт им безразличен или слегка приятен. Можно согласиться с мнением Свядоща, что не менее 20 % женщин фригидны или мало темпераментны. Он же подчеркивает, что сами женщины обычно не страдают от своей низкой сексуальной потребности, так как будучи полноценными людьми, они беременеют, рожают, становятся заботливыми матерями и нежными женами, но сексуальной разрядки не получают. Среди них встречаются лица, совершенно безразличные к поцелуям и ласке, не реагирующие на половое желание мужа и близость с ним, никогда не проявляющие инициативы к сближению, и натуры игривые, кокетливые, жаждущие ухаживаний и ласк мужчин, привлекающие внимание окружающих своим раскованным поведением. Но интимная жизнь несет им скорее психологическое удовлетворение, чем физическое наслаждение, на которое они не способны.

Следует заметить, что порой такие женщины проявляют удивительное упорство в поисках мифического оргазма с помощью литературы, осознав свою «ущербность» или после упреков мужа в холодности. Но успеха достигают редко.

От значимости для супружеских отношений сексуальной разрядки у женщин зависит и ее отношение к фригидности.

Иногда состояние фригидности даже укрепляет чувства супругов в семьях, где муж, например, обладает невысокой сексуальной активностью или страдает сексуальным расстройством.

Наиболее трудны случаи истинной фригидности, когда мужья стараются во что бы то ни стало добиться от жены переживания оргазма. Отсутствие положительных сдвигов в результате этих усилий они расценивают как свидетельство собственной неполноценности, что нередко приводит их в уныние и отчаяние. В таких ситуациях жен гораздо больше заботит психический покой в семье, желание вернуть расположение мужа, его заботу и ласку. И выход из положения они находят в имитации этого нужного мужу чувства.

Если фригидность среди женщин, незнакомых с чувством оргазма, составляет 1/3, то 2/3 всех аноргазмий приходится на дисгамию, т. е. дисгармонию супружеских сексуальных отношений.

В отличие от фригидности, когда половое влечение резко снижено, эрогенные зоны ареактивны и сама женщина вольно или невольно «ответственна» за задержку зрелости своих сексуальных чувств, при дисгамии положение иное: степень психоэротической готовности женщины к сексуальной разрядке значительно выше, либидо сохранено или даже повышено, эрогенные зоны чувствительны, но оргазм не возникает вследствие того, что супруги не нашли адекватного способа его достижения. Иными словами, в том, что оргазм «не родился», в большей или меньшей степени виновны оба супруга.

В частности, вина жен заключается в одних случаях в том, что излишняя стыдливость женщины, жесткие рамки полового воспитания не дают ей возможности проинформировать супруга о желательности тех или иных форм ласки. В других — узкий диапазон приемлемости многих молодых жен не позволяет им достичь высокого уровня полового возбуждения в связи с тем, что наиболее остро реагирующие на ласку участки тела находятся вне этого диапазона. Попытки же мужа провести такую эффективную стимуляцию расцениваются уже не как разновидность прелюдии, а как развратное действие, оскорбляющее достоинство женщины.

Вообще при дисгамии, видимо, не реализуется одна из важнейших заповедей — создание обстановки, которая дает возможность супругам максимально раскрепоститься в выражении своих интимных чувств, не боясь быть неправильно понятым вторым супругом. При дисгамии не происходит взаимной коррекции поведения во время близости, позволяющей максимально «самовыразиться» обоим. Учитывая, что именно жена нуждается в интенсивной и адекватной стимуляции, поиску эрогенных зон, их отбору и обучению способам этой стимуляции следует уделить самое пристальное внимание. Одна из наиболее типичных ошибок при этом — воздействие мужа на те эрогенные зоны жены, которые

больше возбуждают его самого, нежели женщину, реагирующую на неадекватные для нее ласки спокойно. Легковозбудимые мужчины не могут долго проводить любовные игры, что вызвано либо возможностью преждевременной эякуляции, либо низкой сексуальной культурой. К тому же многие мужья убеждены, что длительный половой акт с частыми сменами позиций супругов с лихвой заменит «какие-то поцелуи и совсем не обязательные слова» в период прелюдии.

Некоторые супруги отмечают падение полового возбуждения у женщины сразу или вскоре после введения полового члена во влагалище. Чаще это происходит тогда, когда влагалище не обладает высокореактивной чувствительностью, и для благоприятного исхода близости рекомендуются ласки тех внегенитальных эрогенных зон, которые дают более сильную стимуляцию.

Ритм фрикционных движений, глубина проникновения члена во влагалище, позиция полового сближения, дополнительная стимуляция прочих эрогенных зон — важнейшие составляющие сексуальной разрядки женщины. Следует также отметить, что, по мнению ленинградских сексологов, более J/i женщин не достигают оргазма при близости, если в качестве контрацептивного средства применяется прерванное половое сношение.

Состояние дисгамии тяжело переносится женщиной как в психическом, так и в соматическом плане. Сохраненное половое влечение, усиливающееся при прелюдии, ведет к соответствующей перестройке половой системы женщины.

Если при фригидности степень кровенаполнения половой системы во время интимной близости незначительна и поэтому состояние психосексуальной напряженности (фрустрации) такой женщине после акта незнакомо, то при дисгамии фрустрация — явление обычное. Застой крови в органах малого таза вызывает болевые ощущения в области крестца, бедрах, животе; воспалительные процессы; ведет к образованию опухолей и в конечном счете способствует развитию различных форм неврозов, вносящих еще большую дисгармонию в семейную жизнь, и не только в области секса.

К разновидности дисгамии относятся и болевые ощущения в области половых органов, которые принято называть генитальгиями. Они могут появляться периодически или быть постоянными. Иногда молодые жены жалуются на боль, сопровождающую имиссию полового члена, которая во время фрикций заметно уменьшается или исчезает. Обычно это обусловлено недостаточной степенью готовности женщины к близости. Как известно, в результате правильно проведенного супругами подготовительного периода рост полового возбуждения женщины сопровождается приливом крови к половым органам, пропотеванием жидкости и выделением специальной слизи из половых желез во влагалище. Вследствие этого влагалище становится влажным, что облегчает введение полового члена и делает безболезненными фрикционные движения. Чем выше половое возбуждение женщины, тем обильнее выделения.

Болезненность может появляться в середине или конце полового сношения. Подобное состояние говорит о снижении уровня полового возбуждения, что может быть вызвано каким-то психическим фактором, неадекватной стимуляцией или позицией близости, слишком длительным половым актом и т. д.

Болевыми ощущениями могут сопровождаться половые акты при травматических поражениях половой сферы, воспалительных процессах, гормональных и онкологических заболеваниях.

Во всех случаях генитальгий у женщины супругам надо искать причины этого явления, уделив в первую очередь внимание эффективности любовной игры. Это особенно актуально для молодых семей, ибо болевые ощущения при близости могут породить отрицательное отношение и к последующей половой жизни. Часто для снятия неприятных эмоций от генитальгий врачи рекомендуют смазывать область входа во влагалище нейтральным кремом.

Мы уже знаем, что сексуальность женщины в полной мере пробуждается по прошествии некоторого времени и находится в прямой зависимости от адекватного

восприятия половой жизни. По-видимому, свидетельством половой зрелости женщины служит и появление эротических сновидений, иногда сопровождающихся оргастическими переживаниями. До начала половой жизни эротические сны бывают в основном у девушек с выраженным половым влечением, а также в периоды воздержания от мастурбационных актов.

Некоторые сексологи считают, что эротические сновидения носят компенсаторный характер, заменяя естественную разрядку.

Наличие таких сновидений, а тем более с сексуальной разрядкой, — хороший прогностический признак у женщин, предъявляющих жалобы на половую холодность. Конституционально фригидным женщинам эротические сновидения практически не знакомы.

Наиболее часты эротические сновидения у разведенных женщин и вдов, а появление их у женщин, ведущих регулярную половую жизнь, говорит о низком уровне оргастических переживаний при интимной близости или недостаточно интенсивном ритме половых встреч.

Одним из способов преодоления аноргазмии является петтинг, под которым, по мнению Г. С. Васильченко, следует понимать преднамеренное вызывание оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон в условиях двухстороннего сексуального контакта, исключающего непосредственное соприкосновение гениталий.

Различают поверхностный и глубокий, активный и пассивный петтинг. Принципиальным при нем является установка партнеров на достижение оргазма без взаимодействия половых органов. А. Кинзи выделяет следующие виды петтинга: поверхностный петтинг, глубокий языковый поцелуй, раздражение груди, поцелуи и сосание сосков, ручное возбуждение женских половых органов, ручное возбуждение мужских половых органов, оральный контакт с женскими гениталиями, оральный контакт с мужскими гениталиями, двухсторонний орально-генитальный контакт.

Распространение петтинга среди супругов и не состоящей в браке молодежи считается своеобразным выходом из положения, когда, с одной стороны, увеличивается число мужчин, страдающих импотенцией, а с другой — многие девушки хотят сохранить девственность до замужества, в то время как акселерация способствует более раннему появлению желания. В зарубежной литературе имеются данные, что к 25 годам до 90 % мужчин и женщин практиковали петтинг.

Постепенный переход от поверхностного петтинга к более интимным его формам позволяет открывать все новые эрогенные зоны на теле любимого человека, учиться их стимулировать, получая яркий эмоциональный заряд удовлетворенности. З. Шнабль считает, что «такое бережное, постепенное врастание в половую жизнь, постепенная подготовка тела к половым раздражениям для молодой девушки более благоприятны, психологически больше подходят, чем дефлорирующий коитус без подготовки, который женщине никогда не приносит удовлетворения, зато часто после него наступает разочарование или даже отвращение к половой жизни вообще…»

Ранее уже говорилось о значении прелюдии в достижении сексуальной гармонии, о важности любовных игр, особенно для женщины, в «выравнивании» уровней полового возбуждения супругов. Ласковые прикосновения и поцелуи обостряют восприимчивость определенных участков тела к такого рода воздействиям, в результате чего супруги ищут и находят новые эрогенные зоны. К сожалению, узкий диапазон приемлемости некоторых женщин не позволяет супругам проводить ласки наиболее чувствительных и вместе с тем «рискованных» эрогенных зон. Чаще эти трудности возникают при решении вопроса о моральной допустимости таких ласк.

Большинство мужей, заметив, что половая жизнь не дает женщине сексуальной разрядки, поспешно делают вывод о ее фригидности или пытаются вызвать на откровенность. И недоумевают, и обижаются на жен, которые еще сами не разобрались, какие ласки их возбуждают, а какие просто приятны. Тем более, как говорится, «раз на раз не приходится». К тому же при большой любви к мужу многие молодые жены вообще не

задумываются о том, что именно им нравится: им нравится все.

Сексологи знают, что практически каждая женщина через определенное время совместной жизни испытывает желание что-то изменить в своей сексуальной жизни — вид ласк, темп фрикций, позу и т. д. Хотя у некоторых легковозбудимых женщин сексуальная разрядка может наступить от воздействия на какую-то внегенитальную эрогенную зону, например на грудь, многие женщины отмечают, что наибольшей чувствительностью к ласкам обладают половые органы, особенно клитор. Правда, полученное половое воспитание исключает из диапазона приемлемости эту область у многих женщин. Поэтому неудивительно, что когда мужчина, для которого нет запретных участков на теле любимой женщины, пытается провести стимуляцию области половых органов, то добивается результатов, противоположных ожидаемым.

Со стажем семейной жизни обычно растет как половое влечение, так и доверие супругов друг к другу, повышается уверенность в допустимости иных способов половой стимуляции. Чем скорее супруги найдут правильный тон в разговорах на такую тему, тем меньше будет между ними недомолвок, обид и быстрее наступит желанный миг взаимного блаженства.

Несомненно, допустимые по моральным соображениям ласки половых органов могут и должны проводиться лишь тогда, когда их желают оба супруга.

Специалисты рекомендуют супругам добиваться сексуальной разрядки у женщины стимуляцией тех эрогенных зон, которые максимально отвечают ее потребности. Не имеет принципиального значения, каким способом и когда она достигла кульминационной точки: в период любовных игр, во время полового акта или после него. Некоторые женщины испытывают необходимость в одновременной стимуляции при интимной близости клитора рукой супруга. Любящий муж не заставит жену повторить эту просьбу дважды.

Значительные разногласия и даже серьезные конфликты вызывает в некоторых семьях желание одного из супругов ласкать или получать ласку половых органов ртом. Поцелуи — естественное выражение чувств любящего человека. Почему же на область половых органов наложено своеобразное табу для столь возбуждающей обоих ласки? Ведь не секрет, что такая стимуляция при желании ее обоими супругами ведет к резкому подъему сексуальности. Конечно, подобная ласка только тогда и будет действительно лаской, если ее желают оба. В противном случае принуждение может вызвать негативную реакцию второго супруга, расценивающего эту ласку как недопустимую и даже развратную, оскорбляющую чувство и достоинство человека. Не лишним будет напомнить, что соблюдение гигиены тела, в том числе и половых органов, должно стать правилом перед каждой интимной близостью супругов. Это позволяет, с одной стороны, расширить диапазон ласк, а с другой, избежать воспалительных заболеваний половой сферы, многие из которых связаны с низкой сексуальной культурой супругов.

Одним из следствий дисгамии можно считать женскую мастурбацию. Но если мастурбация у мужчин известна всем и получила довольно широкое и всеобщее осуждение, то о женской мастурбации сведений значительно меньше. Главным доводом против мужской мастурбации является убежденность в неминуемых роковых последствиях ее, и в первую очередь — импотенции. Ну, а чем грозит женщине практика самостимуляции? И вообще, как часто встречается женский онанизм и отчего он возникает?

Специалисты отмечают, что у девочек мастурбации появляются раньше, чем у мальчиков. Своеобразным толчком к началу мастурбаций чаще всего является собственная находка. Порой случайная и непреднамеренная стимуляция какого-то участка тела внезапно дает острое и приятное чувство разрядки, не знакомое до этого. По данным А. Кинзи, к 7 годам мастурбируют 4 % девочек. Причем если у мужчин после своего максимума в период полового созревания частота мастурбаторных актов уменьшается и прекращается с возможностью вести регулярную половую жизнь (примерно к 21–25 годам), то у женщин с возрастом мастурбация встречается все чаще, достигая максимума в 35–50 лет. Специалисты установили, что к этому возрасту о мастурбации знают уже 60–62 % женщин.

Отношение к женской мастурбации почти повсеместно негативное, хотя объясняется это не столько отрицательными последствиями подобного занятия, сколько укоренившимися старыми представлениями о вреде женской мастурбации, не имеющими, кстати, под собой почвы. По мнению большинства сексологов, оргастическая разрядка и происходящие при этом психофизиологические изменения в организме женщины при мастурбационном акте и половом сношении практически одни и те же. Хотелось бы, однако, чтобы у читателя не создалось впечатление, что мы пропагандируем женский онанизм. Ведь вслед за оргазмом, каким бы способом он ни был достигнут, неизменно следует психическая оценка происходящего. И невозможно, конечно, оспаривать тот факт, что удовлетворение женщины от интимной близости с любимым человеком, даже если она и не заканчивается оргазмом, отличается от просто физической разрядки при самостиму-ляции, когда вместо удовлетворения результатом она еще более остро чувствует свое одиночество. Мастурбация не дает женщине возможности испытать всю полноту радости, эмоционального подъема и счастья.

Сексопатология рассматривает мастурбацию как средство, позволяющее снять или ослабить нарастающую психофизическую напряженность. Все ли женщины, не испытывающие сексуальной разрядки, приходят к мысли о возможности саморазрядки? Безусловно, нет. Женщины с невыраженным половым чувством, как правило, не испытывают дискомфорта в интимных переживаниях, и тяги к поиску каких-либо других способов разрядки у них не бывает. В то же время ряд женщин, часто находящихся в состоянии сексуальной фрустрации (например, при постоянно ускоренной эякуляции у мужчины), рано или поздно приходят к мысли о большей допустимости для себя по моральным соображениям актов самостимуляции, чем поиска внебрачных сексуальных контактов.

Периоды полового воздержания, порой длительные, имеют место в жизни любой женщины. Всплески полового желания при этом большинство из них ликвидируют обычно отвлечением внимания (например, интенсивной домашней работой), что позволяет несколько уменьшить остроту дискомфорта. Правда, в случаях выраженного сексуального влечения и при отсутствии сексуальных разрядок во время сна подобная практика, по признанию таких женщин, мало помогает. В этой связи 3. Шнабль говорит даже об «этическом онанизме», считая его более приемлемым, чем измена супругу.

Многие женщины, осуждающие онанизм, вместе с тем занимаются мастурбацией, даже не зная об этом. Половая разрядка происходит у них при интенсивной стимуляции наружных половых органов любым способом, кроме контакта собственной руки с названной областью, например душем. Получение же ею разрядки путем принятия определенного положения тела с одновременным напряжением мышц брюш!юй стенки, промежности, бедер не расценивается как мастурбация.

Мастурбацию можно рассматривать как проявление высокой степени неудовлетворенности сексуально зрелой женщины характером сложившихся интимных отношений.

Сюда относятся отсутствие чувств к конкретному мужчине, отсутствие достаточной стимуляции вследствие половой слабости мужчины, неадекватная подготовка перед сближением и многое другое.

Если мастурбация незамужних женщин поддается логическому объяснению и в определенной степени может быть оправдана, то мастурбация замужних женщин, ведущих регулярную половую жизнь, заставляет задуматься. И вот о чем. Если женщина вынуждена прибегать к подобного рода разрядке в семье, то это может служить верным признаком отсутствия доверия к мужу, не способному, с ее точки зрения, понять и оценить степень ее неудовлетворенности половыми отношениями. Нередко замужние женщины прибегают к такой разрядке при выраженности полового влечения и невозможности для себя внебрачных связей. В семьях, где вопросам сексуального общения уделяется должное внимание, информация об неудовлетворенности жены интимными отношениями является сигналом для

доверительной беседы супругов.

Отсутствие взаимопонимания в этом вопросе превращает женский онанизм в привычку, что ведет к еще большей отчужденности супругов, оставляя женщину в одиночестве. Оргазм, какой бы силы он ни был, не в состоянии заменить даже часть тех чувств, которые неизменно присутствуют в любви мужчины и женщины.

И в заключение дадим несколько советов по профилактике сексуальных расстройств у женщин. В какой-то степени они дублируют рекомендации, помещенные ранее для мужчин. В данном случае это оправдано. «Повторение — мать учения», — говорили древние мудрецы.

1. Создавайте благоприятную атмосферу для интимной близости:

супруги в спальне должны быть одни;

гигиенические мероприятия перед близостью обязательны для обоих супругов;

учитывайте индивидуальные факторы, стимулирующие взаимное чувство (запах любимых духов, фасон ночной рубашки, музыка, полумрак…);

помните, что интимная близость начинается не «на краю постели».

2. Не ведите деловых и неприятных разговоров перед близостью. Не так легко бывает переключиться с обиды, даже от вполне справедливых упреков, на волну интимности.

3. Ритм половых встреч должен отвечать взаимному желанию **обоих** супругов.

4. Не планируйте заранее ритм половой жизни. Иногда супруги не отказываются от заведенного распорядка половых встреч, невзирая на состояние здоровья или психологическую обстановку в семье. Половые встречи как исполнение «супружеского долга» не сближают супругов, а часто ведут к сексуальным фиаско. Вместе с тем поведение супругов в течение дня, говорящее об их предрасположенности к интимному контакту, действует эротически тонизирующе и вполне оправдано.

5. Интимная близость должна давать максимальное чувство удовлетворения **обоим** супругам. Половой акт — акт парный, и оба супруга в равной степени должны рассчитывать на удовлетворение от сближения, что бы им для этого не пришлось предпринять.

6. Соглашаясь на близость, женщина обязана помочь супругу, настраивая себя на его ласки.

7. Расширяйте диапазон приемлемости до его совпадения у обоих супругов. Помните лозунг Якобсона, который он рекомендовал повесить в спальне: «Любящим супругам дозволено все». Однако если второй супруг не подготовлен к таким активным действиям и грубо нарушает диапазон приемлемости, то можно получить результат, противоположный ожидаемому.

8. Супруги должны выработать свой «язык интимности», помогающий им достичь гармонии чувств и действий на всех этапах близости.

9. Эрогенные зоны женщины отвечают на ласку лишь тогда, когда она психически настроена на интимную волну. В начале семейной жизни супруги ведут поиск и отбор наиболее эффективных эрогенных зон жены, где бы они ни находились. Словесная или любая другая коррекция действий мужа со стороны жены в этом занятии **обязательна** . Помните, что эрогенные зоны могут с возрастом измениться, и это должно послужить поводом для нового их поиска.

10. Длительность стимуляции эрогенных зон регулируется уровнем полового возбуждения женщины. Сексуальная разрядка у нее может произойти и до полового акта. Имиссия полового члена производится на высоте полового возбуждения женщины, и лучше, если это сделает сама женщина.

11. Технические приемы интимной близости должны быть направлены на дальнейший рост полового чувства женщины. Этому подчинены и ритм фрикционных движений, и длительность самого акта, и глубина введения полового члена, и поза, смена которой производится по желанию **женщины** , если ее сексуальное возбуждение остановилось в

своем росте.

12. Отсутствие сексуальной разрядки у женщины не освобождает мужчину от стимуляции ее эрогенных зон после завершения полового акта. Исключение может быть только в одном случае: если сама женщина откажется от этих ласк.

13. Повторный половой акт должен осуществляться при желании обоих супругов. Нужно помнить, что не все мужчины способны на сексуальные эксцессы. Акт считается законченным и безвредным для здоровья мужчины, если он заканчивается эякуляцией.

14. Применяйте тот способ контрацепции, которому вы доверяете.

15. Половая близость должна получить оценку супругов, **и всегда только положительную** .

СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

Еще недавно нам вдвоем
Так хорошо и складно пелось.
Но вот гляжу в лицо твое
И думаю:
Куда все делось?
Но память прошлое хранит,
Душа моя к тебе стремится…

В. Федоров

«Больше всего в жизни я не люблю беспорядок. Но если мою требовательность к себе и подчиненным на службе понимают и ценят, то этого не скажешь о семье. Свои вещи, например, я никогда не брошу где попало, посуду после себя я приучен мыть с детства, пройти мимо полуоткрытого шкафа я тоже не смогу. Жена же привыкла бросать халат на кровать, тапочки — посередине прихожей, а бигуди собирает по всей квартире».

«…А то ведь чуть не до развода дело дошло. Муж хочет по телевизору одно смотреть, я — другое. Слово за слово — и очередной конфликт. Спасибо, родители помогли, купили нам в подарок переносной телевизор. Теперь в доме мир».

«Перед каждой субботой меня охватывает тоска и злость. Жена с тещей с самого раннего утра начинают уборку квартиры. Невольно поднимаюсь и я и начинаю помогать. И так почти весь день. Друзья завидуют порядку и чистоте у меня дома. Знали бы они, чего мне это стоит … Ведь даже в кино мы не ходили года два, если не больше…»

«Семьей своей я доволен. Как-то сразу мы с женой нашли общий язык и семейные вопросы решаем сообща … Но с тех пор, как родители жены ушли на пенсию, я все больше волнуюсь за наш брак. И хотя они не так часто нас посещают, после их визитов в доме нет мира несколько дней… У тестя просто мания переставлять мебель….»

«Мы поженились всего полтора года назад и не прожили ни одного дня без ссор. Вот и сейчас уже 4 дня муж со мной не разговаривает… А что будет дальше?

Можно ли представить себе семейную жизнь вообще без конфликтов, без ссор? Вероятно, за исключением редчайших случаев фиктивного брака, когда человеку глубоко безразлично, кто и какой у него супруг, бесконфликтных семей в действительности не бывает. А вот счастливых, благополучных браков, продолжавшихся и 30 и 50 лет, довольно много.

Наблюдается четкая зависимость — чем больше количество прожитых вместе лет, тем меньше конфликтов. Почему так происходит? Вот, например, как объясняют это демографы А. Г. Харчев и М. С. Мацковский: «Можно предположить, что при формировании каждой новой семьи происходит взаимодействие (не исключающее противоречий) и взаимоадаптация двух семейных субкультур, к которым принадлежат будущие муж и жена. Исходя из предыдущего опыта, ценностных ориентаций, образцов поведения в родительской семье и т. д., каждый из супругов имеет собственные представления о необходимом и желательном для себя ролевом поведении (мужа и отца, с одной стороны, жены и матери — с другой) и, кроме того, имеет относительно устойчивые ролевые ожидания по поводу выполнения той или иной роли другим супругом».

Короче говоря, двое чужих людей, решив соединить судьбы, приходят в семью каждый со своим «багажом», и необходимы определенные усилия и время, чтобы из двух «моих» стал один, общий «наш». Лишь после того, как это достигнуто, число ссор и конфликтов во многих семьях резко идет на убыль или они вовсе исчезают. В ряде же семей этого не наблюдается. Наоборот, проходит влюбленность (иногда и любовь), уменьшается чувство взаимного уважения (выяснились более или менее непривлекательные стороны, черты, детали), а взаимоадаптации, «притирания» характеров так и не произошло. И число ссор увеличивается, острота их усиливается, ранящее душу воздействие повышается.

Из-за чего же бывают конфликты в этот период? А. И. Кочетов называет семь основных причин, перечисляя их в соответствии с частотой встречаемости:

нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность);

биологическая несовместимость;

неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми — родственниками, знакомыми, сослуживцами и т. д.;

несовместимость интересов и потребностей;

различные педагогические позиции по отношению к ребенку;

наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного, а подчас и у обоих супругов;

отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

Надо ли знать эти причины? Имеет ли значение, из-за чего разгорелся сыр-бор? Видимо, да. Но гораздо важнее научиться правильному поведению во время любого конфликта, по какому бы поводу он ни вспыхнул. Поэтому прежде всего поговорим о стратегии ведения семейного спора.

По-видимому, первым условием ведения культурного спора двух любящих друг друга супругов должно быть — не добиваться победы. Звучит, прямо скажем, неожиданно — для чего же тогда спорить, ссориться, если не для того, чтобы доказать свою правоту? И в этом самая грубая, самая серьезная ошибка. Необходимо помнить — твоя победа — это поражение второго супруга, поражение любимого тобой человека. А так ли уж сладко добиться победы над любимым? И потом, побежденный — член той же семьи, следовательно, любая победа одного есть поражение семьи в целом.

Гораздо ценнее, дороже, благоприятнее для семьи, для обоих супругов будет изменение цели в конфликте, в споре — не доказать свою правоту, а обсудить объективно, из-за чего возникло разногласие.

В дальнейшем мы не будем определять степень важности условий, но пока считаем необходимым на второе место поставить такое — уважение супруга, какая бы, по вашему мнению, вина на нем ни лежала. Даже в минуты, когда вас душит обида, ревность, злость, надо помнить — ведь это он (или она) еще недавно был самым дорогим для вас человеком.

В старых русских интеллигентных семьях существовал обычай — при ссорах, конфликтах супруги переходили от родственного «ты» к холодно-официальному «вы». И кто может сказать, от скольких бед и разводов спасло это «вы». Потому что оно сохраняло чувство собственного достоинства и не унижало достоинство другого человека. И если выяснялось, что причина ссоры не стоит выеденного яйца (а таких ссор, особенно в молодых семьях, большинство), то было просто вернуться к нормальным взаимоотношениям.

Наконец, третье важнейшее условие мирного завершения семейной ссоры — не помнить о ней. Специалисты, изучающие психологию семейных отношений, утверждают — чем скорее забывается плохое, тем благополучнее, счастливее оказывается семья. По их мнению, категорически запрещается упоминание о тех причинах, побудивших ссору, которые уже разобраны. Надо взять за правило — какова бы ни была обида, нанесенная одним супругом другому, но если конфликт состоялся, отношения выяснены и наступило примирение, забыть о ней навсегда.

Нет ничего более опасного для благополучия семьи, чем накопление обид, «грехов», ошибок и т. д. Во-первых, они в буквальном смысле слова засоряют душу, вытесняют из нее то хорошее, что там уже было. Во-вторых, они заставляют и второго супруга заниматься коллекционированием промахов, от которых, естественно, никто не застрахован.

Нельзя и затаивать обиду — чем раньше вы прореагировали на нее, тем меньше успело напластоваться на нее всяких привходящих моментов, тем безболезненней окажется операция по ее ликвидации. Правда, здесь необходимо помнить вот о чем: вам нанесена обида, вы готовы сказать все, что думаете, но у второго супруга именно сегодня — день рождения или радостное событие на работе. Имейте в виду, в такой ситуации конфликт будет воспринят в 2–3 раза острее. А может быть, стоит как исключение эту обиду и простить.

Одним из условий благоприятного разрешения ссор и конфликтов специалисты называют и способность человека честно спросить у самого себя (а главное, честно ответить самому себе), что же на самом деле тебя волнует. И тогда выяснится, что пересоленный суп, плохо выглаженная рубашка или позднее возвращение с рыбалки — только ничтожный повод для раздражения, а настоящая причина ни малейшего отношения ко второму супругу не имеет. Просто произошла неприятная стычка в переполненном троллейбусе, состоялся трудный разговор с начальством или принес из школы «двойку» сын-пятиклассник.

На востоке, среди бесчисленных притчей о Ходже Насреддине есть и такая: проезжая через одну из деревень, услыхал он громкую перебранку супругов. Соседи пояснили — скоро месяц, как ссорятся, запустили детей и хозяйство, сами от голода почернели. Ходжа вызвал на улицу хозяина и что-то прошептал ему на ухо. Тот согласно кивнул головой. Затем пошептался с хозяйкой. И та, улыбнувшись, приняла совет. Ходжа уехал, а супруги горячо взялись наводить порядок в запущенном хозяйстве. Что же сказал мудрец? Оказывается, одно и то же. «Я знаю, — сказал он, — что ты бесспорно прав. Но ты ведь умный человек и понимаешь, что переубедить глупого невозможно. Так уступи ему!»

Поймите правильно. Есть вещи, прощать которые нельзя, есть принципы, уступать в которых — значит, отказываться от собственного «я». Но слишком ли часто о столь высоких материях идет речь? Ведь, как правило, конфликтуем мы из-за мелочей, которые и самим нам назавтра кажутся смешными. Но ведем-то «бой» по всем правилам боевого искусства, «бьем из тяжелых орудий» не только по «площадям», но и стараемся попасть в самую больную точку.

Часто молодые супруги проявляют неуместный максимализм. «Если ты еще раз оставишь здесь газеты, значит, совсем меня не любишь…», — заявляет жена. Ну разве можно сопоставить привычку оставлять газеты на журнальном столике (так было в семье

мужа) и любовь? К сожалению, их иногда сопоставляют. А в результате на этом мелком, рожденном от непонимания значения привычки, конфликте нагромождается такое количество обид и недомолвок, что подается заявление в загс или суд, где в графе «причина развода» твердо выведено: «не сошлись характерами». А пробовали ли сходиться? Пробовали ли характеры чуть-чуть обуздать, что-то в себе исправить, пытались ли искать компромисс? Скорее всего нет.

В последнее время и в жизни и в печати все чаще поднимается вопрос о том, кого можно считать культурным человеком. Одни утверждают — лишь того, кто не употребляет алкогольных напитков и не курит; другие одним из главных критериев культуры считают отношение к природе (имеется в виду, что у культурного человека оно бережное); третьи на первый план выставляют отношение к старине, к истории народа. Появляются статьи, в которых уровень культуры авторы призывают устанавливать даже по диагнозу, вписанному в бюллетень: если грипп или другое ОРЗ— некультурный.

Но если у всех этих авторов в определении культуры явно просматривается, так сказать, «ведомственный» подход, то в части, касающейся характеристики некультурности, они, как правило, солидарны. Прошло время, когда об уровне культуры можно было судить по тому, моется ли человек регулярно в бане и ходит ли он в театр. Сегодня требования значительно возросли. Среди них и необходимость отказаться от аморальных привычек, подрывающих здоровье, — от алкоголя и курения; и необходимость изучать, любить и беречь свое прошлое; и необходимость бережного отношения к природе; и необходимость активного занятия культурой физической… Ко всему этому мы добавим и свое требование — необходимость при любых семейных конфликтах сохранять такт, держать себя «в узде».

Возможно ли подобное? Вполне — утверждают ученые, хотя и признают, что добиться этого подчас трудно. Вспышки гнева, ярости, по интенсивности во много раз превышающие причины, их породившие, иногда позволяют себе и мужчины, хотя более типичны они для женщин. Внешне это выглядит, как помешательство, и создается впечатление — человек настолько вышел из себя, что не понимает, что творит. И вдруг — телефонный звонок или звонок в дверь… За одну-две секунды наступает успокоение — и голос не дрожит, и дыхание ровное.

Что это? Притворство? Настоящее помешательство? Это истерический приступ, припадок, который далеко не всегда подвластен волевому контролю. Опасность его в том, что в момент истерического приступа могут предприниматься попытки лишения жизни (ребенка, мужа, а чаще себя), нанесения серьезной травмы, отравления и т. д. Понятно, что в таких ситуациях приходится забывать о многих условностях культурного разговора. Мгновенное же прекращение его под воздействием ряда факторов действительно возможно, поскольку при истерии остаются незатронутые раздражением центры в коре головного мозга, которые способны «выключить» возбуждение. Другое дело, что не всегда такие факторы оказываются в наличии.

Итак, с одной стороны, истерия не есть аффект, но с другой — это и не норма, а потому подлежит лечению.

Бесспорно, положительную роль играют попытки самой женщины проанализировать случившееся, самокритично отнестись к собственному поведению. Но практически не дают желаемого результата усилия мужа, детей, родителей «не раздражать» жену, «не выводить» ее из равновесия путем создания искусственного климата умиротворения, атмосферы «сглаживания» углов. Поскольку к истерии склонны в основном натуры особо чувствительные, фальшь в поведении они улавливают чрезвычайно тонко и раздражаются еще больше.

Одной из грубейших ошибок супругов является неумение делать друг другу замечания. Наиболее характерно это для женщин, которые не только не задумываются над их формой («У тебя что, платка нет?»; «Не показывай пальцем, невежа»; «Ну кто так выражается, ты что, русского языка не знаешь?»; «Помолчи, не твоего ума дело» и т. п.), но и позволяют себе замечания, унижающие достоинство человека, в присутствии посторонних и даже детей.

Сотрудники Центра по изучению проблем народонаселения МГУ опросили несколько сотен женщин с целью выяснить степень тактичности отношения жены к мужу. Среди многих других был и такой вопрос: «Как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях?» Сотрудник этого Центра В. Сысенко в отчете об исследовании пишет: «Анализ ответов наводит на грустные размышления. Только 31 % женщин ответили, что они не критикуют мужа при людях. Остальные же 69 % ответили на вопрос утвердительно, при этом 13,3 % жен заявили, что делают это часто и очень часто». Далее Сысенко комментирует: «Хочу напомнить, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз, и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо затрудняет семейную кооперацию, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки».

Несколько особняком в проблеме супружеских конфликтов стоит ревность. Сегодня большинство специалистов оспаривают утверждение Ф. Энгельса, который в книге «Происхождение семьи, частной собственности и государства» написал: «А то, что ревность — чувство, развившееся относительно поздно, можно считать твердо установленным» (Маркс К., Энгельс Ф.//Соч. — 2-е изд. —Т.6. —С. 121). Ревность, следующая за любовью как тень, вероятнее всего, родилась одновременно с любовью. И, на чем сходятся не только поэты, но и ученые, ревности без любви, по-видимому, не бывает.

В принципе нам важно не столько выяснить возраст ревности, сколько обсудить ее влияние на гармонию брачных отношений, и, насколько это будет в наших силах, помочь ревнивцам если не избавиться от этого чувства, то по крайней мере вести себя более благоразумно.

Нельзя также согласиться и со словами Э. Асадова: «Ревнуют там, где потерять страшатся». Наблюдения и опросы показывают, что даже в самом начале совместной жизни, когда боязнь потерять любимую (любимого) практически равна нулю, ревность уже оказывает существенное влияние на формирование семейных отношений.

Психологи с помощью специальных тестов делят всех людей по их способности испытывать ревность на несколько разновеликих категорий. Одна из них, на одном полюсе, объединяет людей почти не ревнующих, другая, на другом полюсе, — тех, у кого ревность проявляется в патологических размерах. Ну, а несколько категорий между ними и считаются практически нормой. Правда, как и любовь, ревность изменяется под влиянием различных причин и возраста. В частности, как отмечает В. И. Зацепин, «есть люди, которые и до вступления в брак были в высшей степени ревнивыми. Но почти у всех «степень ревности» после вступления в законный брак повышается». Далее он пишет: «Вообще-то, любая страсть, не признавая меры, нередко влечет за собой пагубные последствия и за это часто осуждается людьми (особенно теми, которые никогда не испытывали ее). Человеку, который никогда не переживал опасности потерять любимого или любимую, ревность представляется обычно просто непонятным безумством. Только те, кому пришлось испытать на себе это чувство, относятся к ревнивцам с какой-то долей сочувствия».

Специалисты различают ревнивцев не только по количественным показателям («много» ревности или «мало»), но и, так сказать, по качеству проявляемых чувств. При этом также выделяют несколько вариантов, крайними из которых будут тираническая ревность и ревность от ущемленности.

Как пишет Э. Э. Линчевский в своей брошюре «Как быть с ревностью?», тираническая ревность возникает у людей упрямых, деспотичных, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных. Такие люди предъявляют окружающим высокие требования, выполнить которые чаще всего бывает не под силу или во всяком случае очень трудно. Мысль о собственной вине для них неприемлема, и всю ответственность за недостаточное (с их точки зрения) внимание к себе они перекладывают на других. Особого

труда для них это не представляет: все они мастера заметить соринку в чужом глазу. И вот когда подобный субъект сталкивается с охлаждением сексуального партнера и пытается найти этому объяснение, он легко отыскивает его: конечно же, всему виной партнер, у которого возник посторонний интерес. Тиранический тип ревности — самый мрачный ее вариант. Он делает семейную жизнь адом. И людям со склонностью к такой ревности необходима помощь врача.

Ревность от ущемленности является уделом людей с тревожно-мнительным характером, преувеличивающих свои недостатки, неприятности и опасности, легко впадающих в тоску и отчаяние. Считая себя слабыми, неинтересными, такие люди полагают, что не вправе рассчитывать на хорошее отношение окружающих, но в то же время тяжело переживают свою участь, тяготятся ею. Они настороженно ожидают подтверждения своих опасений, и поэтому малейшее изменение (не только в худшую сторону) к ним отношения моментально ими улавливается и порождает далеко идущие, чаще всего необоснованные выводы. Прозвучит ли в словах партнера чуть меньше (или чуть больше) любви и заботы, покажется ли взгляд недостаточно ласковым или еще как-то «недополучит» такой человек необходимого ему внимания — и тут же возникают сомнения, подозрения.

Одной из разновидностей ревнивцев от ущемленности можно считать людей, которые, защищаясь от собственной беззащитности, напускают на себя вид самоуверенного, решительного и даже жизнерадостного человека. Но это только маска, которая скрывает повышенную ранимость и чувствительность даже к незначительным конфликтам, неизбежным в семейной жизни.

Откуда берется ревность? Специалисты изучили эту сторону проблемы и пришли к выводу, что наиболее частыми можно считать два типа ее возникновения.

Первый тип — так называемая обращенная ревность — есть результат собственных тенденций ревнивца к неверности. При этом не важно, реализовал он свое желание или еще нет. Но если подобное желание появилось, ему кажется, что такие же помыслы присущи и его партнеру. Обычно обращенная ревность развивается на месте угасшей любви или в тех семьях, где ее не было вовсе, поскольку сохраняющаяся любовь редко сочетается с мечтами о других партнерах. По словам Линчевского, этот тип возникновения ревности довольно широко распространен и является следствием «лихо» проведенного времени в командировках, туристском походе, на курорте…

Второй тип — привитая ревность — зарождается под влиянием жизненного опыта. Измены собственных родителей, друзей, сослуживцев, разговоры о супружеской неверности в «узком кругу», иногда книги и кинофильмы способны создать у отдельных людей впечатление, что «все изменяют», что «без измен нельзя прожить» и т. д. Часто источником привитой ревности бывают анекдоты, подтрунивания окружающих или, что еще хуже, сексуального партнера. Почему-то тема половых отношений и супружеской неверности привлекает внимание всех желающих поострить, посплетничать. Но подобные шутки совсем не так безобидны, как кажется на первый взгляд. Даже если у человека они внешне не вызывают никакой реакции, ревность закрадывается в сердце и надолго сохраняется там. И если вдруг когда-нибудь верность партнера окажется под сомнением, былая шутка может склонить чашу весов в сторону вывода об измене и привести к тяжелым последствиям.

Названные типы ревности и варианты ее возникновения в чистом виде, естественно, почти не встречаются. В жизни все гораздо сложнее, причем между крайними точками имеется ряд переходов.

Зачем все это надо знать? Да прежде всего для того, чтобы не спешили ревнивцы с выводами, чтобы могли глубже разобраться в себе, более объективно оценивать себя и свое поведение, чтобы не только внешне, но и внутренне не принимали шуточек и острот, сплетен и клеветы, чтобы учились на чужих ошибках и старались не делать собственных.

Конфликты, возникающие на почве ревности, наиболее болезненные и жестокие, ибо часто затрагивают сексуальную сферу взаимоотношений супругов. Выше мы уже писали, что негативная оценка сексуальных способностей мужа может привести к развитию

импотенции. Как указывает известный специалист по психогигиене половой жизни профессор С. С. Либих, «если обвинения в существующих или надуманных грехах (любых) забываются, то сексуальные упреки не забываются никогда».

Труднее всего дать какие-либо рекомендации для решения конфликтных ситуаций в случаях, если один из супругов пьян. При этом независимо от степени опьянения необходимо учитывать следующее. Алкоголь прежде всего поражает самые молодые образования центральной нервной системы — кору больших полушарий. Но именно кора «ответственна» за интеллект, тактичность, способность к сопереживанию. Даже небольшая доза алкоголя, не затронув ни центры равновесия, ни мышечную систему, уже сделала человека упрямым, эгоистичным, слепым… Нет, он, бесспорно, отвечает за свои поступки, слышит, о чем идет разговор. Но воспринимает все чуть-чуть в искаженном виде. Кроме того, пьяному человеку практически нельзя верить.

Зная все это, приходится каждый раз заново решать проблемы — разговаривать или нет, пытаться доказать что-нибудь пьяному или отложить до «трезвого» дня. Конечно, если выпивки редки и трезвых дней больше, можно и отложить. А если соотношение обратное?

Наконец, последнее. Большинство молодых семей не имеют отдельной квартиры, следовательно, волей-неволей в суть ссоры посвящаются и какие-то третьи лица. И даже если у них (чаще всего это родные жены или мужа, реже — посторонние) хватит такта не вмешиваться в разговор, не стать на сторону одного из супругов, то в любом случае составить собственное мнение о каждом из конфликтующих они могут. А затем и высказать это мнение в «подходящий» момент.

Плохо и то и другое. Вмешательство непосредственно во время ссоры приведет к расширению и углублению конфликта, к втягиванию в него новых действующих лиц… Если же родители не вмешались сразу, но высказали свою точку зрения спустя неделю, забытый конфликт может вспыхнуть с новой силой.

И поэтому наше пожелание молодой семье — работайте над собой, занимайтесь аутотренингом, но не позволяйте втягивать в свои ссоры других.

Да, родители слышат. И переживают. И готовы скорее сами поссориться, лишь бы у вас было все хорошо. Но, как правило, это зависит прежде всего от вас. Теперь вы сами должны потрудиться, чтобы семья стала благополучной.

Закончить же эту главу мы хотим отрывком из стихотворения В. Федорова. Оно пронизано мудростью и призывает молодых — не торопитесь решать, не спешите с резкими выводами, будьте дальновидными.

Как в чаше.
В юности тревожной.
Не глядя слишком далеко,
О жизни думается сложно,
А совершается легко.

МУЖЧИНА В СЕМЬЕ

«Мужчины, мужчины, мужчины.
Вы помните званье свое…»

В. Солоухин

«Не знаю, может ли мужчина уважать самого себя и какой пример получают дети, если на его замечание сыну (кстати, вполне справедливое, на мой взгляд) слышит «комментарий» жены: «Да не слушай ты его, дурака». А на работе этот «дурак» — кандидат наук, руководитель лаборатории, председатель товарищеского суда…»

«Когда я подала на развод, все наши знакомые были просто шокированы: уйти от такого мужа!.. Если бы они знали, на что способен этот культурный, тактичный, полный обаяния и юмора в глазах людей человек дома…»

«Раньше я мирилась с характером мужа, тем что его нельзя было волновать, поскольку это могло сказаться на его психике, спортивных результатах, престиже нашего спорта за рубежом и т. д. Так мне постоянно говорили и его тренер, и наши родственники. Два года назад муж закончил выступать в большом спорте и сразу превратился в ворчливого, всем недовольного и мелочного человека. Сейчас все чаще приходит домой под хмельком и все чаще дает волю кулакам. Обозлен он на весь белый свет, в том числе и на нас с детьми. Уж и не знаю, что меня сейчас держит в семье: жалость к нему или боязнь остаться одной. Но то, что не любовь — это уж точно».

«Чтобы не раздражать жену, я стараюсь все делать по дому (а не только ту тяжелую физическую работу, о которой вы пишете) — и обед готовлю, и в магазин хожу, и белье стираю, и квартиру убираю… Однако каждый день она находит к чему придраться… Ласкового слова от нее я уже давно не слышал… Даже не знаю, чем ей угодить».

Еще несколько десятилетий назад сама постановка вопроса о роли мужчины в семье вызвала бы смех. Сегодня — не вызывает. Наоборот, на различных совещаниях и симпозиумах специалистов, в научной и популярной литературе все чаще с тревогой и беспокойством звучит вопрос — какова же роль мужчины в семье? Что значит семья для мужчины?

И это не только в нашей стране. Во всех развитых государствах, даже в таких, где традиционно женщины были бесправны (например, в Японии), значение мужчины как лидера, как главы семьи неуклонно снижается.

Причины этого явления установлены достаточно точно— эмансипация женщин, осознание ими своего равноправного и даже независимого положения в обществе, возросшая грамотность, усиление или, в ряде случаев, проявление чувства собственного достоинства, возросшая половая активность, большое число неполных семей и, бесспорно, пьянство и алкоголизм многих мужчин.

Прежде чем мы остановимся на негативных явлениях, все более проявляющих себя в связи с утратой мужчинами своей роли, необходимо рассмотреть одну теоретическую проблему — а зачем вообще нужны природе два пола, что дает ей это «изобретение»?

Абсолютное большинство биологических видов размножается половым путем. В этом заложена особая «мудрость» эволюции. Ведь любой биологический вид, и человек в том числе, постоянно должен решать две противоречивые задачи. С одной стороны, он должен сохранить себя как вид, причем с наименьшими энергетическими затратами, с другой — быть достаточно пластичным, способным к приспособлению, чтобы процветать и в изменяющихся условиях внешней среды.

Самым лучшим вариантом примирения этих противоречий является разделение функций между полами. Женские особи обеспечивают стабильность, мужские — способность к приспособлению. Эти различия проявляются не только в большей

податливости представителей мужского пола (а отсюда — ив большей смертности), но и в целом ряде особенностей поведения, что при обсуждении нашей проблемы имеет главенствующее значение.

Можно привести, например, результаты таких экспериментов, проводившихся на крысах. В теплой светлой комнате, где было много самого разнообразного корма, помещали несколько животных обоего пола. Крысы чувствовали себя вполне удовлетворительно. В одной из стен комнаты исследователи делали узкую нору, которая вела в соседнее помещение — холодное, темное, без пищи. И хотя никаких объективных причин пытаться проникнуть в соседнее помещение не было, время от времени то одно, то другое животное такие попытки предпринимало. Лезло, обдирая бока и… исчезало навсегда — экспериментаторы каким-либо способом его изолировали. Интересно, но все крысы, пытавшиеся исследовать неизвестную территорию, были только мужского пола. И даже когда ни одного самца в светлой комнате не осталось, самки и не пытались последовать их примеру.

Конечно, переносить результаты описанных опытов напрямую на человека нельзя. Но наблюдения показывают, что и у людей одним из существенных различий в поведении между мужским и женским полом (практически любого аналогичного возраста) является именно поисковая активность. Мальчики чаще девочек стремятся узнать новое, их волнует лес и темный провал в земле, чердак и подвал, возможность испытать новые ощущения при приеме алкоголя или курении табака.

Новую информацию можно получить, только войдя в соприкосновение со средой, попробовав ее на себе. А это далеко не всегда безопасно. Но и не испытав, тоже подвергаешься опасности. И природа жертвует мужчинами. Поэтому их и рождается на 5–6 в каждой сотне больше, чем девочек, а к наступлению детородного возраста количество тех и других уравнивается.

Поисковая активность — не единственное отличие мужского пола от женского. Поскольку до недавнего (в историческом аспекте) времени обеспечение семьи продуктами питания и необходимыми материалами было связано с большими трудностями и даже опасностями, инстинкт продолжения рода у мужчин трансформировался таким образом, что стал подразумевать не только потребность в половом общении и участии в воспитании детей, но и потребность стать добытчиком, прежде всего пищи.

Третье отличие — заложенная в мужчин природой потребность в защите своей семьи от врагов и стихийных бедствий. Физическая сила, ловкость и сметливость, приобретаемые тренировкой, отсутствие периодов значительного ослабления их или беспомощности, обусловленных менструациями, беременностью и родами, — все это за миллионы лет эволюции выработало эталон мужчины, являющегося для своей жены и детей надежной опорой и защитой.

Принципы, по которым мы выделили именно эти особенности, во многом условны. Но главное в другом — мужчина но все времена имел свое предназначение и даже в тех случаях, если не был в семье лидером. Был ли матриархат, наступил ли патриархат — ничего не менялось. Ибо и одна и другая общественные формы являются отражением социального устройства семьи, а роли мужчины и женщины в большей степени определялись биологией. И пока они были такими, беспокойства судьба семьи не вызывала. Сегодня четкого распределения ролей нет. Хуже того, во многих семьях их некому распределять между собой — нет этих самых мужчин.

В старых патриархальных семьях, когда под одной крышей жило фактически несколько семей, проблемы «мужчина в доме» не было — обязательно отыскивался. И пусть не отец, а дедушка или дядя, но роль мужчины выполнял, примером для подражания являлся. Сейчас, по самым заниженным оценкам, в стране насчитывается не менее 13 млн неполных семей, в которых дети не достигли 20-летнего возраста. Если принять в среднем, что в каждой такой семье есть всего по одному ребенку, то и тогда цифра получается громадной — 13 млн детей воспитываются без отца, не видят и не впитывают в себя роль мальчика, мужа, отца, роль

девочки, жены, матери.

Главным пороком социального развития мальчиков — подростков — юношей в неполных семьях является ярко выраженная феминизация (от лат. femina — женщина). В семье — мама, в детских яслях, саду, школе — кругом одни женщины. И мальчишка привыкает к этому.

Оглянитесь вокруг. Высокие каблуки, рубашки с рюшами и кружевами, кольца, перстни, цепочки на шее, а голоса…

Все это не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Отказ от выполнения возложенной на него природой функции пусть неосознанно, но корежит мужчину. Особенно если сюда добавить еще одну, совершенную более 30 лет назад, но до сих пор не исправленную ошибку — мы имеем в виду отмену раздельного обучения, прежде всего в старших классах школы.

Возникающий в связи с совместным обучением психологический дискомфорт очевиден. Однако отсутствие реальных шагов по исправлению ошибки заставляет нас уже не в первый раз возвращаться к этому. В чем заключается дискомфорт? Вот короткое стихотворение Р. Гамзатова, иллюстрирующее нашу мысль.

— В женщине, скажи, какой черте
Придаешь особое значение?
— Женщина во всем на высоте.
Принимаю все без исключения.

Спрашивают: — Более всего
Что тебе, скажи, в мужчине нравится?
— Украшает мужество его
И любовью к женщине он славится.

Даже без учета акселерации учащиеся старших классов ощущают себя уже полноправными представителями своего пола. Как правило, к этому времени у большинства из них наступила юношеская влюбленность. И что бы кто ни говорил о ее незрелости, недолговечности и в значительной степени парадоксальности, все-таки она существует и имеет громадное значение в формировании интерсексуальных навыков и распределении ролей соответственно полу.

И вот представьте, девушку вызывают к доске и в присутствии влюбленного в нее молодого человека начинают доказывать, что… Это «что» может относиться к чему угодно — невыученному уроку, плохому поведению на перемене, забытой спортивной форме. В любом случае это будет прямо противоположно словам Гамзатова: «Женщина во всем на высоте…» Можно ли ожидать от этого юноши мужественности в будущем? Естественно, нет. Потому что, положа руку на сердце, настоящий мужчина и рыцарь (а настоящий мужчина всегда рыцарь) должен был бы…

Не будем произносить крамольных слов — вдруг эта книга попадет (хотя им и не предназначена) на глаза школьникам и они попытаются воплотить в жизнь рецепт поведения настоящего мужчины. Но и без этого мы знаем, насколько прав поэт В. Солоухин, с горечью констатировавший в известной своей песне: «О рыцарстве нет и помина!»

Думаете, лучше ситуация, если на «эшафот» (т. е. к доске) вызывают не девушку, а влюбленного в нее парня, который, согласно правилам для учащихся, имеет только обязанности и не может защитить свою честь и мужское достоинство в присутствии любимого человека…

…Один из авторов этой книги заканчивал мужскую школу. Возможно, поэтому, а может быть, потому, что учились мы в военные и первые послевоенные годы, но и класс и весь выпуск были очень дружными. И каждый год, 2 февраля, мы обязательно собираемся на традиционный день своей родной «гвардейской, непромокаемой». Но дело не в этом. Мысли,

изложенные чуть выше, принадлежат не нам. Их высказывали сами учителя. Кто более, кто менее образно, но все утверждали единогласно — мы калечим молодежь, особенно юношей. Воспитываем их бесхребетными, лишаем остатков гордости, чувства мужского достоинства.

Выраженная феминизация мужской половины общества, отсутствие ярких примеров для подражания, запоздалость социального взросления молодого поколения приводят к еще более тяжелому пороку в становлении мужчин — инфантилизму (от лат. infantilis — младенческий). Под инфантилизмом понимают задержку в психическом развитии человека (этот термин относится и к задержке физической, но мы говорили лишь о первой), при которой в более зрелом возрасте он себя ведет так же, как в прежний возрастной период — неадекватно новым обстоятельствам и требованиям. Это явление нельзя оценить иначе, как противоестественное.

Жизненный путь человека представляет собой закономерную смену определенных периодов. Это относится и к биологическому, и к психическому развитию. И если, например, ребенок не начал ходить до двух лет, говорить к трем годам и т. д., это вызывает обоснованную тревогу у родителей. Но вот отставание в личностном развитии — на годы — привлекает внимание и родителей и окружающих довольно редко, и то в основном в случаях, приводящих к вандализму или преступлениям.

Обычные проявления инфантилизма — импульсивность поведения, отказ от ответственности, нежелание (или неумение) трудиться и принимать решения, неспособность объяснить мотивы своих поступков, планировать эти поступки, предвидеть последствия своих действий, легкое подпадание под влияние других личностей, отсутствие настойчивости в достижении поставленных целей…

Здесь перечислены не все черты, характерные для инфантилов, многие из вас, уважаемые читатели, при известной доле объективности найдут у себя (мужчины), своих мужей или детей и другие признаки. Мы же хотим в качестве примера очевидного инфантилизма привести выдержки из двух писем.

> «…Я хочу вам поведать о своей трагедии.
>
> Еще подростком я стал замечать, что в половом отношении отстал от своих сверстников. Вмешательство эндокринологов поправило дело. Но вопрос о детях оставался открытым — врачи подозревали у меня бесплодие. Тем не менее в 23 года я женился. В первый же совместный год жизни жена забеременела. Я ликовал — врачи ошиблись. Но тут вмешались мои родители, особенно мама. В грубой форме они намекали мне, жене и ее родителям, что жена мне изменила и ждет ребенка от другого. Затем в ход были пущены сплетни.
>
> Многие мои друзья, подстрекаемые мамой, стали уговаривать отказаться от ребенка. Здесь бы мне надо было проявить твердость в своем решении оставить ребенка, но я смалодушничал. Беременность была прервана на 5-м месяце. Сын погиб, не родившись. Жена и в особенности я очень болезненно перенесли это. У меня на долгое время снизилось артериальное давление, началась неврастения… Несколько лет назад от опухоли легкого умерла жена. И я остался совсем один. А мама моя до сих пор уверена, что поступила правильно по отношению ко мне. Она и сейчас считает меня маленьким. Я должен давать ей отчет — куда иду, когда приду, куда потратил деньги, кому пишу это большое письмо.
>
> Трудно мне было жить, а вот доживать будет еще труднее. Я поседел в 25 лет, состарился в 35. По духу я уже глубокий старик, но и сейчас я не имею еще права на то, чтобы ко мне кто-нибудь зашел в гости. Во всем надо спрашивать разрешения у мамы. Иногда я «прорываюсь» — разражается скандал, 2–3 недели не разговариваем, затем мама начинает плакать, я не могу смотреть на это спокойно — ведь она уже старушка — и прощаю ей…»

> «…Пишу вам от отчаяния.

В 1984 г. я вышла замуж за любимого человека. У нас растет прекрасный сынишка Димка, которому недавно исполнился годик. И я часто думаю, что у нас была бы дружная, крепкая семья, но…

В первую ночь, которую мы провели с мужем за месяц до свадьбы, у меня не было крови. Мне хотелось кричать от обиды: почему? Почему у меня так? Ведь никаких половых контактов ни с кем до этого у меня не было, и когда я проходила медкомиссию (я несколько лет занималась парашютным спортом) врач сказала, что у меня все в порядке.

Первые полгода-год после свадьбы я объясняла мужу, что так может быть, плакала, просила, умоляла сходить вместе к врачу. А в ответ слышала то же, что и в первую ночь — «шкура». До сих пор он меня каждый день упрекает, унижает…

Другой бы парень дал пощечину любому, кто посмел бы высказаться о его жене неуважительно (выделено нами. — *В. В., Д. К.)>;* а он сам всем, даже малознакомым, людям рассказывает, и все смеются над ним. Нет, со вчерашнего дня я не считаю себя женой этого человека, в ближайшее время подам заявление на развод. Мне 23 года, а такое ощущение, словно я уже старуха. Настолько меня извели его издевательства.

У меня хватит гордости и сил, чтобы прожить оставшуюся жизнь честно перед собой и своим сыном…»

Письма настолько типичны и подробны, что практически не нуждаются в комментариях. Единственное, что надо добавить к перечню характерных черт инфантилов, — махровый эгоизм. Обратите внимание на строчки: «Беременность была прервана на 5-м месяце. Жена и **в особенности я** (выделено нами. — *В. В., Д. К* .) очень болезненно перенесли это». Не будем говорить даже о физических муках, причиняемых абортом вообще, а тем более при таком большом сроке. Но и моральные муки молодой женщины не идут ни в какое сравнение с теми, что испытал автор письма. Ее обвинили в измене, друзья, родственники и даже муж мешают с грязью… И он всего этого не видит, не оценивает…

Ну, а муженек парашютистки… Хорошо известно, что у значительного числа абсолютно непорочных девушек при первом половом сношении крови не бывает. Причины этого назывались в главе о первой брачной ночи, и мы повторяться не будем. Но разве настоящий мужчина позволит себе такое, разве сможет оскорбить женщину недоверием (заметьте, любимую женщину, а не просто незнакомую, которую, кстати, настоящий мужчина в принципе, если он мужчина, тоже не может оскорбить), разве пойдет на всех перекрестках рассказывать подробности об этом?

Настоящий мужчина тем и отличается от инфантила, что он сначала принимает решение, а потом совершает поступок. И если настоящий мужчина предложил руку и сердце, то он все заранее решил и обдумал и не станет возлагать на первое половое сношение еще и функцию оценки степени девственности.

Откуда же берется инфантилизм? Ученые установили, что он не запрограммирован генетически, а развивается в результате неправильного воспитания. Не считая себя специалистами в вопросах педагогики, мы не станем приводить здесь собственных рецептов по воспитанию, а процитируем для примера рекомендации доктора психологических наук профессора М. Ярошевского. «По своей природе ребенок не только любопытен, но и активен. Он хочет не только узнать, но и уметь. Он жаждет действовать сам — и не «понарошку», а по-настоящему. Через эти действия он утверждает себя как личность. Взрослые же, иногда не умея, иногда не желая организовать эту активность, все делают за ребенка сами. Они лишают его самостоятельности, не допускают в мир реальных вещей и действий, ограждают от таких поступков, за которые он мог бы нести ответственность. Что же получается? Не видя результатов своих поступков, ребенок бессилен извлечь из них уроки. И день за днем отодвигается развитие в нем личностного начала — чувства дееспособности, гордости за то, что сумел сделать сам, ответственности за последствия своих действий. Так появляются будущие инфантилы».

Практически каждый ребенок от рождения обладает иммунитетом к инфантилизму. В доказательство этого ученые приводят такой пример — дошкольникам предлагают выполнить какое-то задание, за что их поощряют конфетой. Но когда выясняется, что 1–2 мальчика задание не выполнили, чтобы не обижать их, конфеты дают всем.

Так вот, чем меньше ребенок, тем яростнее он отказывается от незаслуженной награды — у него еще не подавлено чувство собственного достоинства. А уже у младших школьников отказ становится все более мягким, и еще через год-два дети перестают отказываться от незаслуженного вовсе.

Среди девушек и женщин инфантилизм встречается все же редко. Это обусловлено и предначертанной природой судьбой быть матерью, и воспитанием (здесь уж, скорее, если в неполной семье, без отца, девочка станет и немножко мужчиной, глядя на мать), и требованиями окружающей обстановки. Ведь если молодому человеку достаточно жениться, чтобы считаться мужем, то женщине, чтобы ее посчитали женой, нужно уметь и сметь гораздо больше.

В одной из московских школ было опрошено 300 мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 17 лет, причем в анкете содержался и вопрос, хотели ли бы они поменять свой пол? Ни один мальчишка такого желания не изъявил, и вот по каким мотивам. Наряду с мечтой стать летчиком, военным, космонавтом, футболистом несколько десятков человек ответили: «Не хочу «вкалывать» по дому…»; «Хочу жить весело…»

Комментарии, как говорится, излишни.

Но это школьники. Может, становясь старше, юноши меняют свои взгляды? Косвенный ответ на этот вопрос дает такой факт. Весной 1984 г. в «Собеседнике» было опубликовано письмо некоего Виктора С. из Оренбурга «Не мужское занятие». В нем молодой муж и отец, этот самый Виктор, заявлял, что жена очень много требует от него, что заставляет «даже стирать пеленки и стоять в очереди в магазине…»

Мы бы не стали упоминать об этом письме, если бы не отклики читателей, часть из которых также была напечатана. Характерны заголовки некоторых из них: «Так им, белоручкам!», «И все ей мало…», «Так держать, дорогой Виктор», «Ведь им природа велела»…

По подсчету редакции, писем с подобными оценками было 8 %. Думается, в жизни таких эгоистов (обобщенно — инфантилов) больше — многим просто лень и написать. Но даже эти 8 % свидетельствуют — в каждой десятой семье есть фундамент неблагополучия, основа будущего несчастья.

С недавних пор в наших школах преподают новый предмет — этику и психологию семейных отношений. Кто преподает и как — вопрос другой (часов на него выделено мало, специалистов только начали готовить — качество, естественно, пока низкое). Но не это главное. Одна из преподавательниц этого предмета призналась читателям «Собеседника»: «Я не могу произнести вслух, например, такое положение, записанное в пособии: «После свадьбы ни одна женщина не должна стоять ни в каких очередях, кроме как в салон красоты». Ну как я буду декларировать это, если сама регулярно отстаиваю и в магазинах, и в прачечной, и в различных ремонтных мастерских десятками минут ежедневно и ученики видят меня за этим занятием? Ведь мой муж не изучал «этики», он абсолютно уверен, что стоять в очереди — моя прямая обязанность».

Но если и не инфантилом растет юноша, если и не излишне феминизированным, все равно далеко не всегда он способен играть в семье роль настоящего мужчины. Часто это связано с тем, что мужья превратно толкуют роль жены и матери. Многие мужчины, даже палец о палец не ударив дома, тем не менее искренне убеждены, что если они регулярно приносят зарплату, не пьют, не изменяют, то заслуживают чуть ли не медаль образцового мужа. Потому что все остальное в семье должна делать жена.

Несколько лет назад по телевизору демонстрировался китайский художественный фильм о девушке, приехавшей из сельской местности в город. Показывали рост ее грамотности и самосознания, которые проявились, в частности, в таком эпизоде — она

предъявила мужу денежный счет за совершаемую ею ежедневно домашнюю работу по прейскуранту службы быта. За стирку, мытье полов, приготовление обедов и т. д.

Еще перед войной известный писатель-сатирик М. М. Зощенко аналогичную ситуацию изложил в одной из своих юморесок. К сожалению, многие наши молодые мужчины Зощенко не читают, китайских фильмов не видят и потому не спешат пересмотреть взгляды на свои обязанности. А ведь, если говорить объективно, эти обязанности стали сегодня куда более простыми.

Иногда выполнение мужской роли не требует даже минимальных физических усилий. Неоднократно повторялось — «женщины любят ушами». Неужели так трудно выразить восторг прической или нарядом, восхищение борщом или пирогами? А иногда женщине просто необходимо прижаться к груди любимого человека. Но и этой возможности многие мужья не предоставляют. В нашей почте есть такое письмо от молодой женщины.

> «…Роды у меня были очень тяжелые. Так случилось, что сначала медики недосмотрели, а потом пришлось им вместе со мной несколько часов мучаться. Но мы все выстояли, а дочь назвали Викторией — ««победа». В роддоме я была две недели. И за все время муж ни разу не пришел навестить. Нет, он не был болен, не уезжал в командировку. И Вика у нас первый, а не десятый ребенок (бывает, если дома куча детей, и не выйдешь). Нет, он просто не считал это нужным. Ведь приходили мама и свекровь, приносили кефир и зелень, зачем же еще и ему приходить? О самочувствии и температуре узнавал от мамы. Логично? Рационально? Да только мне от этой логики и рационализма хотелось залезть в петлю, ей-богу. Было ужасно стыдно перед другими женщинами — все смотрели на меня как на обманщицу-одиночку, ведь я ответила на заданный вопрос правду — замужем, семья благополучная, муж любит…
>
> …Теперь Вике около семи, осенью пойдет в школу. Муж? Ходит по квартире какой-то человек в штанах, спим мы с ним в одной постели, но мужем он в самом прямом смысле слова не является. Я его никогда не смогу простить…»

Тема «мужчина в семье» поистине необъятна — ведь только негативные стороны ее заняли столько места. И не все еще раскрыты. А если говорить о позитивных? По-видимому, это вызовет непропорциональность в построении книги. Вот почему о том, как ведут себя настоящие мужчины, мы специально писать не будем, а разбросаем эти сведения по всем главам. Закончить же разговор хочется вот чем.

Независимо от того, настоящий мужчина муж или нет, как выполняет он свою мужскую роль, есть одна общая для всех мужчин особенность — их меньшая устойчивость к заболеваниям и более ранний по сравнению с женами уход из жизни. В среднем мужчины умирают на 10 лет раньше женщин. И такая разбежка в сроках обусловливается не только генетическими и эволюционными различиями (о них было сказано в начале главы), но и влиянием вредностей, которым они себя подвергают добровольно, — курением и употреблением алкоголя.

Читательница О. Ардашева написала нам:

И вдовеем мы раньше времени.
Не от войн вдовеем подчас,
А от лишней рюмки выпитой
Мужики угасают сейчас…

Не берясь судить о литературных достоинствах стихотворения, подчеркнем — к сожалению, это так, алкоголь, по данным Б. М. Урланиса, стоит на одном из первых мест среди всех причин смерти мужчин молодого и среднего возраста. Урланис утверждает, что ежегодно в стране умирают 3,4 млн мужчин, регулярно отравляющих себя спиртным.

После принятия Президиумом Верховного Совета СССР Указа «Об усилении борьбы с пьянством» положительные сдвиги в жизни нашего общества очевидны. И выпуск ядовитой

продукции сократился, и пить стали меньше. Но считать проблему решенной нельзя. Ибо медицинские последствия наступят еще не скоро, лет примерно через 10–15, когда на смену нынешнему поколению мужчин среднего возраста придет поколение сегодняшних школьников. Так что еще лет 10–15 мужчины будут умирать чаще и раньше своих спутниц.

В связи с этим следует поговорить о том, как сделать, чтобы семья не лишалась раньше времени кормильца, мужа и отца, который ей чрезвычайно необходим. Мы не собираемся здесь давать сугубо медицинских рекомендаций, но от некоторых, так сказать общего плана, удержаться не можем.

Если проанализировать, какие причины являются ведущими в смертности мужчин, то окажется, что их не так много. Прежде всего это заболевания сердечно-сосудистой системы — инфаркты миокарда и мозговые инсульты. Потом злокачественные опухоли различных локализаций. Если бы удалось их устранить или избежать, острота проблемы во многом бы притупилась. Но как избежать? Тоже известно. Отказ от курения и алкоголя, поддержание нормальной массы тела (6 из 8 мужчин умирают от болезней, связанных с ожирением. Среди них тот же инфаркт миокарда, инсульт, опухоли), максимальная физическая нагрузка. Медики утверждают — каждый человек должен хотя бы раз в день так поработать физически (или предъявить организму такую нагрузку с помощью физических упражнений), чтобы выступил пот. Просто? Конечно, просто. Но и весьма эффективно. Остановка за малым — вытащить себя из трясины инфантилизма и феминизации. Короче, стать мужчиной. Вспомнить свое звание.

Поскольку, как установили ученые, инфантилизм генетически не предопределен, а вырабатывается воспитанием, именно воспитанием с ним и надо бороться. Правда, здесь есть одно «но». Инфантилов воспитываем все мы — и родители, и учителя. А вот перевоспитываться им надо самостоятельно. Практически никто на помощь не придет. Почему? Правильный ответ найти нелегко или, вернее, трудно перестроить воспитание быстро, за несколько лет. Вот почему молодым людям придется все-таки самим браться за себя, если они хотят преодолеть этот порок, этот недуг (он начинается с недостатков духовных, но вскоре затрагивает и физический компонент. Громадное число импотентов — тоже в значительной степени следствие инфантилизма).

Далеко не все однозначно в этом мире. Далеко не все проблемы того же воспитания решены даже теоретически, не говоря о практике. Да, собственно, и решать их некому — медикам не с руки, у педагогов другие задачи. Так получилось, что мы утратили воспитателя не только в семье (напомним, по самым скромным подсчетам, около 13 млн детей растут в неполных семьях), но и вне ее. В дошкольных учреждениях мужчины настолько редки, что о их появлении там сразу же снимают кинокомедии («Джентльмены удачи», «Усатый нянь»). В школах мужчин еще можно с трудом отыскать, но, как правило, авторитетом у учащихся они не пользуются (престиж учителя настолько низок, что даже первоклассникам кажется: в школу идут работать только неудачники…).

Вывод? Дорогие инфантилы — наши дети и внуки. Позаботьтесь о своем будущем сами. Не уповайте на то, что кто-то за вас все сделает. И, главное, детей своих не бросайте — ив прямом и в переносном смысле…

ЗАБОТЫ ЖЕНСКИЕ

Современная женщина,
современная женщина!
Суетою замотана,
но как прежде, божественна!
Пусть немного усталая,
но как прежде, прекрасная!
До конца непонятная,

никому не подвластная!..
Не бахвалится силою,
   но на ней — тем не менее —
и заботы служебные,
и заботы семейные.

Р. Рождественский

«Мужа своего я никогда не любила … Просто мне было уже 30 лет, и я должна была родить, но только в браке … Сейчас у меня есть сын, я больше мне муж не нужен…»

«За *что я должна его уважать?.. Даже зарабатывает он намного меньше...»*

«Когда мы с ним сошлись, он даже десятилетки не окончил, хотя был уже не мальчик... Теперь он уже начальник цеха, и я ему стала не парой…»

«…Мужчина может на работе пользоваться авторитетом и уважением, а дома с ним могут вообще не считаться. И даже более... Несколько лет назад в составе комиссии нашего института я была на квартире у нашего доцента по жалобе его жены. И в чем только она его не обвиняла... И вы знаете, что нас особенно удивило и поразило? Нет, не то, что все оказалось вымыслом и фантазией жены (в этом мы были уверены заранее, поскольку знали его как безобиднейшего и отзывчивого человека), а то, где он спал последние годы. На ***решетке*** *, в ванной комнате!»*

Сначала несколько слов о женщинах, у которых нет семьи. А таких женщин много — только в детородном возрасте (т. е. исключая пожилых вдов) около 18 млн человек. Среди них немало умных, красивых, наделенных различными талантами, воспитанных и образованных… Оглянитесь вокруг, особенно, если это учреждение, где женщины составляют большинство. Наверняка каждая седьмая-восьмая одинокая. Или, как говорится, первично — не побыв замужем, или в результате развода.

Вообще-то наша книга для супругов и о супругах, и все варианты внебрачных связей мы не затрагиваем и не обсуждаем. Однако в данном случае сделаем исключение. Исключение ради женщины.

Вот как понимает эту проблему известный драматург Э. Радзинский: «Если бы речь шла только о том, что многие достойные во всех отношениях люди не могут получить от жизни то, что, казалось бы, принадлежит им по праву, и то мы обязаны были бы отнестись к этому с максимальной серьезностью. Но, думаю, мы соприкасаемся здесь с явлением гораздо более глубоким и важным для общества: человек не всегда имеет возможность отдать. Особенно если это истинно женская душа. Недаром давно замечено: мужчина счастлив любовью, которую он вызывает, а женщина — той, которую испытывает.

Для меня суть происходящего — именно в этом. Расточаются впустую душевные силы, бесценное богатство пропадает, никому не нужное. Высочайшая духовная энергия, способность приносить счастье остаются как бы невостребованными. Это обедняет жизнь общества, ту нравственную атмосферу, в которой мы живем, — делает ее суше, жестче, лишает теплоты. Личная, камерная, как иногда говорят, ситуация приобретает характер

острой общественной проблемы…

…Прежние любовные драмы (я имею в виду жизнь, а вовсе не сцену) возникали, как правило, от того, что Он не любил, или полюбил другую, или был не свободен, или принадлежал к другому социальному кругу. Теперь же, по моим наблюдениям, самой распространенной стала драма принципиально иного характера. Он, мужчина, просто не способен любить. Что же произошло? С мужчинами, с женщинами, со всеми нами?

Если все свести к простой схеме, я представляю себе ход событий так. Увидев рядом с собой женщину независимую, сильную, твердо стоящую на ногах, иной мужчина перестает ощущать ответственность за то, чтобы она стала счастлива. Он и Она превратились в равноправных партнеров, а о партнере, как известно, не надо заботиться — с ним играют или борются на равных. Два участника турпохода, два весельчака… Это, по-моему, и разрушает основу любви. Но, главное, женщину продолжают убеждать, что чем дальше она будет идти по пути эмоционального и психологического уподобления мужчине, тем более будет счастлива. Вот почему мне хочется предостеречь женщину: Берегись! Тебя хотят обмануть! На самом деле женщина не изменилась! Она должна любить и быть любимой!»

Приносим извинение за столь длинную цитату, но мысли, высказанные Радзинским, весьма созвучны с нашим собственным убеждением. Мы считаем, что огромное количество одиноких женщин можно объяснить не только и не столько виной самих женщин, но прежде всего виной мужчин и общества.

Конечно, была объективная причина — война. Миллионы погибших, еще больше — раненных и искалеченных… Миллионы вдов, детей, выросших в неполных семьях, детских домах. Феминизация всей нашей жизни отразилась на раскладе отношений. Стали уже плечи мужчин, несколько убавилось у них самостоятельности (вспомните, когда-то слово «самостоятельный» было главным и часто единственным в характеристике мужчины. Скажут только: «Иван Петрович — самостоятельный мужчина» — и добавлять больше ничего не надо), в то же время женщины стали крепко стоять на ногах — ив смысле образования, и в смысле заработков…

И здесь, на каком-то этапе, примерно в середине 60-х годов, произошел сдвиг во взаимоотношениях, после чего они и приобрели современную ненормальность. Сейчас, конечно, проще рассуждать о допущенных ошибках, но и сегодня еще не видно путей, как эти ошибки исправлять. Увеличить и придумать новые формы службы знакомства?

Есть письма, в которых рассказывают читатели про знакомства с помощью объявлений в газете.

> «… Из восьми человек центральной бухгалтерии РОНО трое разведены, одна разведется в ближайшее время. Однажды заведующий был на совещании в Свердловске и привез газету с брачными объявлениями. Сначала в шутку, а потом и с надеждой решили и мы все, одинокие, написать туда. Написали, но поскольку опыта не было, излишне приукрасили себя. Я. например, зачем-то сообщила „материально обеспеченная, независимая“. А какая я обеспеченная — дочь в этом году школу кончает, сын в шестой класс ходит. И зависимая я от всех и каждого — дрова, картошка, ремонт… Но написала.
>
> Буквально через 3–4 дня после того, как напечатали наши объявления, стали приходить письма. Мне, например, написали сразу десять мужчин. Все — из числа „химиков“ — так мы зовем осужденных, что работают в соседнем районе на стройке. И товаркам моим тоже все оттуда.
>
> По почерку, по интонации, неизвестно еще по каким признакам из 10 выбрала одно — с автором его решила завязать переписку, остальным ответила отказом. Избраннику моему под 50 (мне скоро 40), не пьет, не курит. Осужден за приписки на строительстве, незаконные премии. Но чувствуется — в самом деле специалист, не рядовой каменщик. Два месяца переписывались, потом я съездила к нему в гости, познакомились лично. Он мне понравился — мужчина солидный, говорит густым баритоном, хоть и осужденный, а самоуважение сохранил. Видимо, и я ему понравилась. Договорились, что будем переписываться.

Прошло месяца четыре. Письма писал не часто — 2–3 в месяц, но теплые, душевные. Перед осенью написал — если бы ты смогла найти 1200–1300 руб., я бы внес долг и меня бы на год раньше освободили. Тогда мы бы поженились и сразу бы уехали ко мне в Сызрань, на Волгу. Я из кожи вон лезла — по 10, по 25 руб. одалживала, кое-что из мебели продала, холодильник за полцены уступила. Собрала, выслала. Детей в школу не пустила — сидим на чемоданах, вот-вот уедем. С работы уволилась. День, второй, третий… Ни самого жениха, ни телеграммы от него. Думаю — случилось что-нибудь, убили, ограбили, заболел, умер… Звоню в колонию. Отвечают— освобожден в связи с истечением срока и отбыл к семье в Сызрань…

Как я выжила, знает один бог. У меня нет слов, чтобы передать весь ужас своего положения. Поселок небольшой, все обо всем знают. К тому же, когда с работы увольнялась, и детей из школы забирала — хоть и не очень подробно, но рассказывала, в связи с чем. Стыдно выходить на улицу, больно выслушивать даже искренние сочувствия. Неужели нет на свете справедливости, неужели судьба не покарает этого инженера-строи-теля, который так предприимчиво воспользовался женским горем. Разве были когда-нибудь в нашем народе такие мужчины? Подлец, он все рассчитал правильно — он понял, что я не смогу предпринять розыск, требовать судом возвращения денег — здоровье не позволяет да и какая-никакая человеческая гордость еще сохранилась.

А вот одной из нашей троицы повезло — расписалась она со своим „заочником“, и увез он ее в Миасс. Так что процент „попадания“ в целом хороший — с первого же объявления одна из трех нашла свое счастье…»

Вероятно, служба знакомств, полезности которой никто не отрицает, нуждается в определенной реорганизации. Взять те же объявления. Чтобы дать его в газете, необходимо представить справку о семейном положении. Но вот написать ответ на объявление может каждый читатель. И тут никто никаких справок не требует и не предъявляет. Видимо, правильнее было бы не приводить в газете обратного адреса, а обязать заинтересовавшихся предложением при наличии справки сообщить в ту же газету. И если справки нет, считать абонента несостоятельным и письмо уничтожить.

Надо бы и в клубах «Встреча», «Знакомство», «Тем, кому за тридцать» тоже навести порядок. Сегодня почти нигде паспорт предъявлять не требуется или только при продаже билетов. Один расторопный холостяк при этом может обеспечить билетами целую бригаду приехавших на строительство монтажников, как написал наш корреспондент.

Но все это — только следствие. Причина же кроется гораздо глубже. Она заключается в смещении ролей. Устранить же это смещение, исправить ошибку в принципе можно. Основа для такого оптимизма — почти равное в настоящее время количество мужчин и женщин в возрасте 20–25 лет и, по результатам эксперимента американских психологов, тот факт, что каждая женщина может понравиться хотя бы одному мужчине, надо только встретиться с ним.

Эксперимент заключался в следующем. Ста молодым мужчинам (студентам) было предъявлено несколько десятков фотографий женщин. Среди них были общепризнанные красавицы, девушки средней наружности и такие, которые большинству казались некрасивыми. Мужчины должны были поставить крестики на тех фотографиях, на которых женщины им понравились. В итоге оказалось, что не было ни одной фотографии, не получившей хотя бы одного крестика.

Проблема «Где найти суженого?» сложна и многогранна. В 18–20 лет проявляются одни ее грани, в 30–35 — другие. Мы получили немало писем от совсем еще юных представительниц прекрасного пола, которые просили, требовали, умоляли ответить, существует ли любовь с первого взгляда. Ответить на этот вопрос однозначно мы не смогли, поскольку никому в мире еще не удалось дать конкретное определение, что такое любовь вообще и что такое любовь с первого взгляда в частности. Если же под такой любовью понимать, какой продолжительности добрачное знакомство гарантирует прочный и

счастливый брак, то можно, пожалуй, сказать следующее.

В принципе сложилось мнение, что чем дольше добрачное знакомство, тем шансов на благополучный брак больше. Так называемые помолвки, существовавшие когда-то в России, испытательный срок, установленный законом в нашей стране (от одного до трех месяцев), преследуют одну цель — позволить молодым людям лучше узнать друг друга. С традициями спорить трудно, с законом — невозможно. Но все это не означает, что продолжительное знакомство повышает гарантию прочности брака. Т. Афанасьева не без основания задается вопросом: «Можно ли до брака узнать, каким супругом или супругой окажется «предмет страсти», если само супружеское состояние ни на что иное не похоже, если оно таинственно, безотчетно?» Ответ, вероятно, очевиден.

Конечно, есть какие-то факторы, по которым можно (с той или иной степенью достоверности, естественно) установить — этот человек жадный, злой, эгоистичный… Но, как правило, для распознавания подобных черт много времени не надо. Однако в ряде случаев такие качества бывают выражены не отчетливо, и может пройти немало лет совместной жизни, прежде чем человек полностью раскроется.

В значительной степени на узнавание друг друга могут повлиять различные привходящие обстоятельства. Одно дело, например, если молодые люди только переписываются или, допустим, встречаются один-два раза в неделю и общение их ограничивается посещением кинотеатра или прогулками. Здесь и многих лет будет недостаточно даже для элементарного знакомства. И совсем другое, если будущие новобрачные были вместе в экспедиции, турпоходе, работают бок о бок. Однако нельзя же всех «пропускать» через экспедиции.

Ну, а что говорит о продолжительности предварительного знакомства будущих молодоженов наука? А. А. Бодалев указывает: «Несколькими психологическими исследованиями подтверждено, что правильное понимание человека как личности образуется у нас как раз при не очень длительном и не очень тесном знакомстве. Впоследствии наслаивается много субъективного, возникает так называемый «эффект ореола»: мы уже судим о человеке не по тому, каков он сегодня, а исходя из своих устарелых представлений о нем. Сквозь толщу предвзятости видим не столько самого человека, сколько себя в нем».

А. А. Бодалев не конкретизирует, что понимать под словами «не очень длительное… знакомство» — неделю, месяц, полгода. Еще более расплывчата вторая часть условия — «не очень тесное»… Вероятно, сказать более определенно просто невозможно. Каждый человек — это особый мир, вот почему разнообразие реакций двух молодых людей друг на друга не поддается систематизации и учету. И все же вывод таков: длительное добрачное знакомство не гарантирует прочности семьи, а мимолетное, кратковременное не является препятствием к счастливому и продолжительному союзу.

Много писем было и от девушек, которым немножко за 20, но их волновало другое: какой возраст можно считать оптимальным для вступления в брак? Именно оптимальным, поскольку вообще брачный возраст имеет юридически установленную только нижнюю границу (В БССР — 18 лет), следовательно, в принципе можно вступать в брак от 18 лет до бесконечности.

Но оптимальный возраст — это пора, когда наступила не только физическая, но и социальная зрелость, сформировано собственное мировоззрение и человек проявил себя как личность. Учитывая необходимость длительной учебы по специальности (ПТУ, техникумы, вузы), можно считать. что социальная зрелость наступает к 22–25 годам. Конечно, дальнейшая жизнь укрепит и самостоятельность и экономическое положение. Однако, по наблюдениям авторов, специально изучавших этот вопрос, с возрастом уменьшается возможность вступления в брак по любви.

Здесь следует упомянуть, что, вступая в брак в возрасте за 25 лет, женщины должны принять все меры к возможно более скорому рождению ребенка. Первые роды тем удачнее, чем ближе женщина к 20 годам.

Таким образом, обобщая сказанное, можно прийти к заключению — оптимальным для вступления в первый брак как для мужчин, так и для женщин является возраст 22–25 лет. При этом у мужчин допустимы сдвиги 1–3 года в сторону увеличения, у женщин 1–2 года в сторону уменьшения.

Примерно те же временные границы для брачного возраста устанавливает и народная мудрость. В частности, античный поэт Гесиод в поэме «Труды и дни» давал такие наставления молодежи:

В дом свой супругу вводи.
Как в возраст придешь подходящий.
До 30 не спеши, но и за 30 долго не медли…
Все обгляди хорошо, чтоб не на смех
Соседям жениться.
Лучше хорошей жены ничего не бывает на свете…

Наконец, женщин в возрасте за 30 интересует, допустима ли и какова разница в возрасте супругов? Какая ситуация может считаться благоприятной?

И здесь ответ не однозначен. Да, ни с анатомо-физиологических, ни с социально-нравственных позиций никакой возрастной разницы не требуется. Более того, условия жизни (работы и быта) сейчас таковы, что и мужчины и женщины практически в одно время созревают и взрослеют и примерно до одного возраста сохраняют сексуальные желания и возможность их удовлетворения.

Однако среди части населения, особенно тех, кто постарше, бытует мнение, что жена должна быть на несколько лет моложе мужа. В последние же годы становится относительно частым явление, когда молодой человек вступает в брак с девушкой, которая на 2–4 года старше его. Рассмотрим эти две точки зрения.

Столетия крестьянского быта (а абсолютное большинство населения в России еще не так давно было крестьянским) выработали писаные и неписаные законы, которые позволяли наилучшим образом приспособиться к трудностям жизни и выстоять в борьбе за существование. На протяжении веков обязательным было правило — жена должна быть значительно моложе мужа. Муж — единственный кормилец, опора семьи, — прежде чем жениться, должен был иметь определенный запас, своеобразный страховой взнос, на случай неурожая, болезни и т. д. Понятно, что на создание такого имущественного положения требовались время, силы, оборотные средства. Все это мужчина мог завести довольно поздно — иногда только к 30 годам.

Женщина в возрасте 30 лет, изможденная работой, казалась уже старухой. Немаловажным было и условие иметь много, иногда более 10, детей. И для этого нужна была женщина помоложе. Ну, а поскольку культурный и образовательный уровень большинства населения был низким, то никакого интеллектуального разрыва между 30-летним мужчиной и 20-летней девушкой не ощущалось. Тяжелый физический труд, практически полное отсутствие свободного времени нивелировали разницу в возрасте также в отношении проведения досуга.

В настоящее время, когда женщина — полноправный член общества и ее вклад в семейный бюджет порой не только равен, но и превосходит вклад мужа в чисто денежном выражении, не считая уже стоимости выполняемой домашней работы (кройка, шитье, вязание, приготовление пищи…), громадное значение для создания счастливой, гармоничной семьи приобретает одинаковый или близкий культурно-интеллектуальный уровень обоих супругов. В нашей почте, в газетах и журналах, в специальных исследованиях есть данные о том, что семья распалась или распадается только из-за того, что «мне с ней скучно…», «мне с ним не о чем говорить…», «нам нечем заполнить вечера, а телевизор уже надоел». Да и можно ли строить семейную жизнь на «телевизионном» фундаменте?

И это естественно — сокращается продолжительность рабочей недели, облегчается

домашний труд, высвобождается время. А это рождает проблемы, с которыми наши дедушки и бабушки, да и многие родители никогда не сталкивались.

Конечно, говоря о разнице в возрасте супругов, надо уточнять, велика ли она. Если всего 2–3 года, ею можно и пренебречь. Но ведь встречаются семьи, когда разница достигает 10, 15 и 20 лет. И хотя, бесспорно, нет оснований утверждать, что каждый такой брак окажется несчастливым, предупредить об этом необходимо. Хотя и здесь возможны варианты. Одно дело, допустим, разница в 15 лет, если мужу 35, а жене 20, и другое — если мужу 75, а ей 60.

Принципиальный вывод из сказанного таков — в современных условиях нет объективных причин для вступления в брак мужчин, значительно превосходящих возрастом своих избранниц. Наоборот, чем меньше разница в возрасте, тем больше шансов на создание гармоничной семьи.

Вторая точка зрения — когда мужчины моложе своих жен. В этих случаях также встречаются различные варианты и разницей 2–3 года можно пренебречь. Ну, а если разница существеннее — 10 и более лет? Статистические данные свидетельствуют — семьи, где жена старше мужа на 3–5 лет, распадаются значительно реже, чем семьи с разницей до 3 и более 10 лет. Что касается семей с небольшой разницей в возрасте супругов, то здесь как число разводов, так и причины их мало чем отличаются от таковых у семей, где возраст супругов одинаков или где мужья старше жен, т. е. каких-то специфических особенностей не обнаружено. Если же говорить о семьях, в которых мужья на 10 и более лет моложе жен, то они представляются не слишком прочными из-за отсутствия в них детей и вследствие того, что климакс у женщин и часто сопутствующее ему угасание полового желания наступают раньше угасания полового желания у мужа, а это приводит к развитию сексуальной дисгармонии.

А вот разница 3–5 лет в ряде случаев оказывается положительной для установления гармоничных отношений. Правда, почти всегда в таких семьях именно жены являются признанными лидерами. Это положение, особенно если жена не подчеркивает своего главенства, многих вполне устраивает.

Все, о чем было сказано выше, относится только к тем, кто вступает в брак впервые. Для всех остальных эти рассуждения и рекомендации большого значения не имеют — личный опыт позволяет избежать ошибок.

В итоге можно отметить — лучше всего жениться (выходить замуж) на ровесницах или людях, чей возраст в ту или иную сторону колеблется на 2–3 года.

Ну, и женщин и девушек любого возраста волнует, какие черты характера, привычки и особенности привлекают (или, наоборот, отталкивают) мужчин?

Сведения по этому вопросу довольно разноречивы — понятно, многое зависит от возраста, условий знакомства, обстоятельств жизни и т. д. Обобщая же и несколько усредняя данные, можно сказать, что для юношей и мужчин до 30 лет ведущим является внешняя привлекательность девушки, а не ее душевные качества и интеллект. У мужчин в возрасте за 30 на словах тоже еще на первом месте стоит внешность, но к этому времени увеличивается количество девушек, которые кажутся красивыми.

Важное значение имеет и сознательная, а часто — подсознательная установка на отношения с тем или другим человеком. Если юноша понимает (хотя и не задает себе такого вопроса), что жениться ему рановато, его выбор подруги осуществляется по несколько иным критериям, чем в тех случаях, когда он собирается вступить в брак. Это проявляется при оценке таких явлений, как употребление девушками алкогольных напитков и курение. С помощью анкет было выяснено, что более 70 % десятиклассников не считали пороком девушек курение и употребление вина, не видели в этих привычках причины для прекращения дружбы. Юноши же в возрасте за 20, студенты четвертого курса, в 67,9 % случаев расценивали эти привычки как порок, препятствующий завязыванию близких отношений.

В другом исследовании (за рубежом) социологи установили, что у курящей девушки по

сравнению с некурящей шансов выйти замуж в 1,5 раза меньше, а у той, которая не отказывается от «рюмки», — даже в 2,5 раза. Опрошенные мужчины отвечали — несмотря на то что сами курят, они не хотят, чтобы женой была нездоровая женщина, а все курильщики рано или поздно станут нездоровыми. Что касается «рюмки», то здесь объяснение было другим — женщина, употребляющая алкоголь, большинству мужчин кажется слишком доступной. В жены же хотят взять женщину гордую и честную…

Дружно высказываются мужчины против белоручек, жадных, ленивых, злых, циничных и грубых женщин и девушек. Зато также единодушно они высоко оценивают умение вести хозяйство, вкусно готовить, быть уступчивой в споре, любить детей…

Перейдем, однако, к женщинам, которым повезло — они встретили свою «половину», создали семью… Кандидат психологических наук, руководитель секции общения клуба «Маленький принц» в Москве А. Егидес, утверждает: «В какой-то момент в любой семье, сколь бы дружной она ни была, возникают конфликтные ситуации, которые муж и жена не в состоянии решить методом убеждения и вынуждены прибегнуть к принуждению («Сделай так, иначе я…»)».

Вот здесь, в огне первых конфликтов, не на словах, а на деле и выкристаллизовывается, кто в семье лидер. Конечно, темы конфликтов, как правило, мелкие (Егидес по этому поводу иронизирует: «…если на земле мир, если в городе не произошло землетрясения, семейная жизнь сплошь состоит из решения мелких и средней важности вопросов…»), но их много, они накладываются друг на друга, и это портит атмосферу семейного уюта.

Целый ряд факторов обусловливает то, что штурвал семейного корабля поначалу захватывает жена. Она знает, что привлекательна, причем не только для ровесников, но и мужчин намного старше, занимающих в обществе достаточно солидное положение. У большинства уже и автомобиль (а муж еще только мечтает о складном велосипеде), и дача… Да и интеллект выше. В подобной ситуации муж, как говорится, и пикнуть не смеет — не дай бог, рассердится, соберет чемодан и была такова.

Возможность подобного исхода подтверждает и статистика. Например, в 1984 г. почти каждый второй мужчина в возрасте 35–44 года женился на женщине, не достигшей 30 лет.

Среди других факторов ученый называет и юношескую гиперсексуальность, которая часто делает молодого мужчину более зависимым от жены, чем наоборот; и то, что живут молодые (более 70 %) у нее, а не у него дома, а дома и стены помогают; и то, что из-за низкой (и стаж, и опыт работы незначительны) зарплаты мужу приходится подрабатывать и он приходит домой усталый, перегруженный физически и психически.

…Спустя несколько лет жена по-прежнему еще крепко стоит у руля. Хотя многое изменилось в отношениях и супругов, и других людей с ними, один очень надежный рычаг сохраняется — дети. Сколько бы ни писали об этом, сколько бы ни протестовали мужчины, но пока решить вопрос о строгом соблюдении закона, согласно которому детей в случае развода могут «присудить» не только матери, но и отцу, не удается. И боязнь потерять детей (ребенка), остаться «воскресным» папой удерживает многих мужей от восстания, от «бунта на корабле».

Егидес упоминает и еще об одном рычаге, порожденном сложившимися традициями, хотя в значительной степени противозаконным. Речь идет о возможности женщины добиться власти над мужем с помощью «общественности». Стоит ей написать жалобу, расплакаться перед начальником мужа — и, права она или нет, мужа все равно будут «рассматривать» и «разбирать».

Наконец, как свидетельствует пословица, путь к сердцу мужчины лежит через желудок. А хозяйка на кухне — жена. И деньги — у нее. И умение готовить — у нее. И стоит мужу раз-другой «выступить», как он может оказаться без обеда.

«Испытание властью, как известно, выдерживают далеко не все, — пишет Егидес. — В том числе, конечно, и далеко не всякая жена: овладев рычагами власти, она начинает ею злоупотреблять. Приказывает, обвиняет, даже высмеивает, часто в присутствии посторонних, беспрерывно делает замечания, поучает, дает отрицательные оценки всем его действиям (и

по работе, и по дому). Он терпит, скрипя зубами, — или можно сказать более высокопарно, — с крепя сердце. Уходит в «газеты», в «телевизор», в спорт, в автолюбительство, наконец…»

А годы идут. Вот уже миновал 10-летний юбилей, отшумел 15-летний. Жизнь круто меняется, и горе, если жена не почувствует этих перемен, не переменится сама.

…Муж уже стал специалистом, завоевал достаточно солидное «место под солнцем» — начальник цеха или смены, кандидат или доктор наук… Ему около 40, но на вид не дашь и 30. Ей? Ей на людях, в театре тоже не скажешь, что 40. Но дома от этого не скроешься. И если на него смотрят 20—25-летние женщины, то с ней и 50-летние мужчины становятся холодно-вежливыми.

Да и дети подросли. Это в пять лет они считали — кормилец тот, кто подает на стол. Теперь понимают — и «маг», и «бананы» может обеспечить только отец. И в случае ссоры часто не только мальчики, но и девочки объединяются с отцом.

Конечно, не безгрешны и мужья. «С годами бигуди, крем и озлобленное выражение лица муж замечает все чаще, тем более что эти «атрибуты» накладываются на накопленные им за десятилетия совместной жизни обиды. Обиды в нем говорят, а совесть молчит. Угнетение он помнит, а то, что она, несмотря ни на что, готовила ему, стирала, вырастила сына, забыл.

Беда еще в том, что она видит, как меняется его отношение, но все еще не понимает, как зависима теперь от него: несмотря на привлекательность, надежды на второй брак у нее очень маленькие. Ей бы смириться, стать паинькой, а она все еще надеется на свои былые силы…»

В очередной раз упомянув, что мы не даем конкретных советов для всех жен, тем не менее просим, настаиваем, убеждаем — дорогие женщины, будьте скромнее, будьте бдительнее. Пользуйтесь властью разумно, а главное — не упустите момент тактично и незаметно передать ее мужу. Ориентировочно это надо сделать к исходу первого супружеского 10-летия. Или, если хотите, к 32–35 годам собственной жизни…

Результаты исследования доктора философских наук, профессора В. Зацепина подтверждают предыдущую точку зрения, но в описанные выше семейные отношения добавляется такой нюанс. Оказывается, что когда женщины в возрасте за 30 объявляют себя главой семьи, всего 2–4 % мужей и около 7 % их взрослеющих детей признают это. Следовательно, делает вывод Зацепин, дело не в том, что женщинам присущ высокий уровень организаторских способностей, лидерских черт, а просто в их стремлении главенствовать, доминировать, подавлять других.

Было бы полбеды, если бы это стремление не приводило к разводам. А то ведь мужчина терпит-терпит, да и взрывается. И уходит от семьи, взваливая, кстати, всю ответственность на жену.

Конечно, не во всех семьях складывается именно такая ситуация. Но в любом случае женщине в семье надо заботиться о том, как быть (или стать) любимой.

Н. Гундарева, заслуженная артистка РСФСР, делится с читателями газеты своими мыслями: «Любить трудно, но еще труднее быть любимой. Надо постоянно поддерживать в муже интерес к тебе, чтобы он открывал в жене новые грани, новые качества. Всплески, что ли, какие-то должны быть. Если, извините, все девять месяцев беременности от каждой еды вам нехорошо и муж это видит, согласитесь, в этом ведь нет ничего приятного. А потом ребенок, — проситься еще не умеет — и ползунки мокрые, и ваше платье гоже… Мы-то думаем: ерунда, если одета неряшливо, — напрасно так думаем. Мы привыкаем к этому состоянию — напрасно привыкаем. Ах, как это нужно, чтобы муж вдруг увидел вас иной — модной, подтянутой, улыбающейся. Представьте — пришел с работы, а вы встречаете его в новом платье, с красивой прической. И глаза ваши блестят, как звезды… Муж и забыл, что вы можете быть такой!.. Трудно? Трудно!»

Несколько иначе говорит о семейном счастье журналистка Т. Плессер: «Конечно, есть люди, которые к пониманию многих сложных вещей приходят скорее интуитивно. Но и в

деле семейной жизни, как во всяком другом, «информация — мать интуиции». Слишком полагаться на одну только интуицию было бы, пожалуй, все-таки неосмотрительно. Осознание и знание вернее. Знание же предполагает и информацию, и ее анализ, и умение принимать решение и отказываться от него, если оно неверно, наступив на свою гордость (или просто гонор). И вот вечером в вагоне метро и давке автобуса говоришь себе: вот о чем мне нужно подумать — почему это мой скучный ходит? Что он говорил о работе? Ах, да… Значит, если дело в этом, надо ему сказать — между прочим, без нажима — то-то и то-то. А он мне… а я ему… Может, выговорится — легче станет, вместе и решим, как быть. Чем бы его еще развеселить и успокоить, что рассказать, чтобы рассмеялся? Или блинов напечь? А если это результат нашего вчерашнего спора о детях (о бабушке, свекрови, музыке), то, пожалуй, надо иначе… Вот сейчас войду в дом, встречу его — с каким выражением лица? Какими словами?

И так — о каждом случае, каждом моменте, который требует внимания, и так — для каждого в семье: именно женщина с ее многократно отмеченной эмоциональностью, тонкостью чувств должна в первую очередь владеть секретами, как облегчить жизнь ближнему, и быть готовой броситься ему на помощь, если нужно, мгновенно забыв собственные дела, обиды, недомогания.

Трудно? А кто сказал, кто обещал, что семейное счастье дается легко? Или никто не обещал — просто никто этому не учил?..»

Не первый раз нами подчеркивается мысль — дом, семью надо строить. Строить, не оглядываясь на возможные ссадины и ушибы, напряжение и усталость. Само по себе ничего не придет, даже если родители и сумеют все «организовать и обеспечить». Свадьба, квартира, мебель, распределение после института… Хоть и стыдно быть таким иждивенцем, но в конце концов доставить «старикам» удовольствие можно. Но семью надо строить самому. Собственными руками, собственным разумом, собственным сердцем.

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ И СЕКСУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

А вот похоть оно [вино] и вызывает и отшибает, вызывает желание, но препятствует удовлетворению. Поэтому добрая выпивка, можно сказать, только и делает, что с распутством душой кривит: возбудит и обессилит, разожжет и погасит, раздразнит и обманет, поднимет, а стоять не даст.

В. Шекспир

«Я считаю, что о вреде курения в школе нужно говорить уже с учениками первого класса, а о вреде алкоголя — никак не позже пятого. Иначе будет поздно…» (Из беседы с девятиклассником минской школы.)

«Честно говоря, боюсь начинать половую жизнь... Ведь никогда без алкоголя я половой жизнью не жил, а невеста не терпит даже запаха. Как же быть в первую брачную ночь?»

Со времени выхода в свет нашей первой книги — «Гармония брака» (1981) в стране произошли значительные перемены, коснувшиеся и самых интимных сторон нашего бытия. В перечне этих событий прежде всего надо назвать Указ об усилении борьбы с пьянством и алкоголизмом, принятый Президиумом Верховного Совета СССР в мае 1985 г.

Готовя к изданию эту книгу, мы первоначально считали, что писать о пьянстве и влиянии алкогольных напитков на сексуальную сферу человека больше не потребуется. К

сожалению, практика показывает, что это не так. Бесспорно, пить стали меньше, реже стали встречаться на улицах пьяные. Однако «меньше» — по сравнению с каким уровнем? В том-то и дело — с очень высоким.

В статистических документах прошлых лет приводились такие данные: в 1965 г. в пересчете на чистый спирт его потреблялось 4,8 л на среднюю душу населения, в 1979 г. — 10 л. За 14 лет потребление увеличилось более чем в два раза, или возрастало на 370 мл ежегодно. Если представить, что этот рост продолжался вплоть до мая 1985 г., то цифра увеличилась еще почти на 2 л. Поэтому, если после Указа она снизилась даже наполовину (а фактическое снижение, например, для Минска, как было отмечено на сессии городского Совета в конце 1986 г., составило всего 15 %), все равно прекращать разговор о вреде пьянства пока еще рано. К тому же приведенные цифры отражают лишь количество алкоголя, реализованного через магазины в качестве спиртных напитков. Не секрет, что сегодня многие отравляют себя и другими средствами, в частности всевозможными лосьонами, одеколонами, стеклоочистителями, некоторыми спиртсодержащими медикаментами, а то и веществами, даже близко не «стоявшими» рядом с этиловым спиртом, — антифризами, политурами и т. д. Кстати, в названное выше количество выпитого алкоголя не включены данные о самогоне и винах домашнего изготовления.

Прежде всего хотим со всей ответственностью подчеркнуть, что алкоголь в любом виде и практически в любых дозах отрицательно сказывается на сексуальной сфере людей. Понятно, что наиболее тяжелые последствия вызывает регулярное употребление спиртного, характерное для алкоголизма. Но именно об этом мы писать не будем — алкоголики книг не читают, а расскажет им кто, не поверят.

Но даже если и поверят, пить не перестанут. Ведь у алкоголика кругозор диаметром с бутылочное горлышко, его ничто, в том числе и секс, уже не интересует.

К тем или иным сексуальным нарушениям у мужчин приводит даже однократная, как писал В. Шекспир, «добрая выпивка». Однако эпитет «добрая» — весьма расплывчатое определение, с ним трудно обращаться: для кого-то в пересчете, например, на водку и 100 г вызовут ощущение «доброй выпивки», кому-то и в 5 раз больше окажется недостаточным, чтобы слегка захмелеть. Поэтому ученые, изучающие проблемы пьянства и алкоголизма, оперируют конкретными цифрами — процентным содержанием спирта в крови. Воспользуемся этими данными и мы.

Но сначала рассмотрим, какие процессы происходят в организме здорового человека при приеме алкоголя. (Здесь и дальше мы будем употреблять слово алкоголь, имея в виду этиловый спирт. Это не значит, что речь будет идти о чистом спирте. Но именно этиловый спирт, содержащийся и в пиве, и в кумысе, и в винах, и в водке, вызывает опьянение.)

Этиловый спирт — специфический нервный яд. И сколько бы его ни попало в организм, он обязательно проникнет в нервную ткань и вызовет в ней разрушение. Объясняется это так. Нервная ткань более чем наполовину состоит из жиров и жироподобных веществ, которые хорошо растворяются в спирте и растворяют спирт в себе. Не менее важно и следующее обстоятельство: при массе, составляющей лишь 2 % массы туловища, головной мозг омывается 20 % циркулирующей в организме крови. Поэтому неудивительно, что именно мозгу, органу, контролирующему деятельность всего тела, а также поведение человека, достается «львиная» доля принятого внутрь спирта. Если концентрацию яда в крови принять за единицу, то в головном мозгу она составит 1,75.

Попавший в организм алкоголь всасывается стенками желудка и проникает в кровь. Если желудок пуст, всасывание происходит быстро. Особенно способствует этому углекислый газ, который содержится в шипучих и пенящихся винах, пиве, газированной воде. Чем быстрее и больше всосется спирта, тем скорее наступит опьянение и серьезнее могут оказаться расстройства коры головного мозга. И наоборот, наполнение желудка пищей до употребления алкоголя предохраняет от мгновенного опьянения. Кстати, именно поэтому в России уже в старину бытовало требование «запивать» еду, а не «закусывать» выпивку.

В среднем принято считать, что 40 г спирта (соответственно 100 г водки), выпитых

одномоментно, обусловливают концентрацию спирта в крови 0,05 % и вызывают легкое опьянение. При этом снимается напряжение, наступает некоторое расслабление, успокоение и незначительная эйфория (эйфория — состояние приподнятого настроения, беспечности, довольства, не соответствующее объективным условиям).

Добавление на этом фоне еще 20 г спирта угнетает центры внимания (все говорят, но никто никого не слушает — трудно сосредоточиться) и самоконтроля, но еще не снижает интеллекта и мышечного тонуса.

Однако даже такая относительно небольшая порция алкоголя отражается на сексуальном поведении мужчины. Снижение самоконтроля и угнетение центров внимания повышают сексуальное желание ко многим женщинам сразу. Все они кажутся красивыми и легко доступными. Начинает разыгрываться сексуальная фантазия, а желаемое очень просто выдается за действительное. Нам известен случай, когда уже при такой стадии опьянения человек совершил тягчайшее преступление на сексуальной почве.

> …Г., 42 лет, кандидат технических наук, женат, имеет двоих детей. Окружающими характеризовался как хороший семьянин. Был в командировке в одном из городов Сибири. По окончании дел в благодарность за радушный прием и от широты натуры вечером накануне отъезда устроил маленький банкет. Среди четверых его гостей была и молодая женщина Е. Выпили умеренно, причем, как показало затем расследование, сам Г. выпил не более 150 г водки. Начали расходиться, и Г. показалось, что в глазах Е. он прочел желание. Вызвавшись проводить ее домой, он шел и представлял, какое наслаждение испытает вскоре с Е. Однако, подойдя к дому, Е. довольно холодно поблагодарила Г. и собралась войти в подъезд. Г. был обижен и обманут в самых радужных мечтах. Ему захотелось во что бы то ни стало вступить с Е. в интимную связь. Шагнув вслед за ней в подъезд, он неожиданно обнял женщину и начал целовать. Вырываясь, Е. поскользнулась, ударилась головой о радиатор парового отопления и потеряла сознание. Испугавшись случившегося, Г. бросил беспомощную женщину и убежал. Через несколько часов, никому ничего не сообщив, он уехал из этого города. А Е. скончалась. Как свидетельствовал акт экспертизы, скончалась от ушиба и от того, что ей своевременно не была оказана помощь. Г. был признан виновным и осужден.

Прием еще 20 г спирта (суммарно 200 г водки) поднимает концентрацию алкоголя в крови до 0,1 %, что соответствует опьянению средней степени. При такой дозе еще сохраняется говорливость, но темы бесед становятся все более однообразными и пошлыми, угнетаются внимание и самоконтроль, появляются раздражительность и агрессивность. При этой стадии опьянения человек теряет ясность ориентировки и начинает приставать к женщинам. Он еще твердо держится на ногах, хотя реакции его несколько и заторможены, а мышечная сила из-за громадного количества энергии (каждые 100 г водки — 700 ккал) даже повышается. Но… половая потенция уже значительно снижена, а иногда и утрачена полностью.

После пробуждения наступает тяжелое похмелье. Болит голова, отмечаются упадок настроения и сил, частичная или полная потеря работоспособности.

И. А. Сытинский, возглавляющий в Ленинградском университете группу по изучению нейрохимических основ алкоголизма, исследовал механизм образования синдрома (суммы симптомов) похмелья. В эксперименте на животных установлено, что спирт разрушает большое число нервных клеток, которые, как известно, не восстанавливаются. При каждой выпивке в зависимости от количества употребленного алкоголя и некоторых других факторов (состояние печени, наличие подкожного жира, настроение и др.) гибнет от 350 тыс. до 0,5 млн нервных клеток. И хотя всего нервных клеток в мозгу более 14 млрд, после каждого «возлияния» человек становится менее здоровым и умным.

Человек, выпивший 300 и более граммов водки, как правило, уже не способен испытывать сексуальное желание. Добавим, что концентрация спирта в крови 0,25 %, т. е.

соответствующая приему 500 г водки, для многих считается смертельной, поскольку при ней поражается центр дыхания в мозгу.

Кое-кто из читателей может возразить: «Ничего подобного, я как-то выпил целый литр и, как видите, не умер».

Действительно, подобные случаи бывают. Но и мы не ошиблись. Просто разговор шел о среднестатистическом, усредненном мужчине. В конкретной же ситуации могут быть отклонения и в одну, и в другую сторону. И еще. В расчетах, заимствованных у Сытинского, речь шла об очень быстром, практически одномоментном принятии алкоголя в такой дозе. В жизни это бывает редко. Если же темп выпивки не высок и застолье длится 3–5 часов, то алкоголь частично успевает разрушиться, не достигая слишком большой концентрации. И последнее. Как мы предупредили в начале главы, здесь описывается влияние алкоголя на здорового человека, а не на пьяницу и алкоголика. И это весьма существенно: потому что если алкоголик пьянеет уже от 50–70 г водки, то пьяница определенное время оказывается значительно выносливее (по реакции на спирт) не только алкоголика, но и здорового человека.

От чего зависит относительно легкая переносимость больших доз спирта пьяницами? Ответ станет ясен, если мы повторим еще раз, что алкоголь для человеческого организма (собственно, как и для всех живых существ, обладающих нервной системой) является специфическим нервным ядом. И как на любой другой яд, на него вырабатывается противоядие. Здесь будет уместна такая аналогия. Никотин — тоже очень сильный нервный яд, и, как было доказано результатами специальных исследований, содержимого одной папиросы достаточно, чтобы убить лошадь. А люди курят и не умирают. Потому что при постепенном привыкании в организме появилось противоядие. Однако рано или поздно яд все-таки проявит себя.

Помимо воздействия на сексуальную сферу вообще, алкоголь оказывает влияние на половые железы, прежде всего у мужчин. Еще жители Древней Греции знали, что дети, зачатые пьяным отцом, нередко родятся уродами. Отражением этих знаний является миф о Гефесте (Вулкане), сыне Зевса и Геры. Зевс — верховный бог греков, громовержец, силач и красавец. Гера — богиня брака и супружеской любви, олицетворение женской красоты и величавости. Сын же их, Гефест, зачатый от пьяного Зевса, родился слабым и некрасивым, за что разъяренный отец сбросил его с Олимпа. Будучи бессмертным, Гефест не погиб, но так и остался хромым и уродливым.

О пагубном влиянии алкоголя на потомство знали и другие народы. В обычаях многих из них, в том числе и славян, запрещалось молодоженам употреблять «крепкие пития» на свадьбе, а также любые алкогольные напитки во время медового месяца. У многих народов имеются выражения типа «воскресные дети», «праздничные дети», «дети веселого ужина», которыми называют несчастных уродов, зачатых во хмелю.

В ряде ситуаций алкоголь, принятый кем-то из родителей (или обоими), не приводит к уродству у ребенка — защитные силы организма сумели противостоять его пагубному воздействию. Но все равно у ребенка будут отмечаться отставание в развитии, повышенная капризность, неуравновешенность, раздражительность, порой необузданность и агрессивность, невнимательность. Как говорит академик Ф. Г. Углов: «Неумеренно пьющий производит на свет психопатов, умеренно — невропатов».

И еще один немаловажный аспект — ребенок, родившийся в результате пьяного зачатия, в 4–6 раз чаще, чем нормальный, сам становится алкоголиком, когда вырастет.

К сожалению, отрицательное влияние на будущего ребенка оказывает алкоголь, принятый не только перед зачатием, но и после наступления беременности.

Ученые Изучали проницаемость для спиртных напитков плаценты и показали, что если перед самыми родами дать женщине вина, то очень скоро алкоголь обнаруживается и в крови новорожденного. Это значит, что плацента для алкоголя проницаема. Особенно опасен прием алкоголя в первые 3 месяца беременности, когда происходит закладка органов будущего человека.

Ф. Г. Углов в своей книге приводит результаты обследования 1,5 тыс. матерей и их детей, имевших то или иное отклонение от нормы. Так вот, в 2 % случаев матери совсем не употребляли спиртного (конечно, это с их слов. И потом — кто что понимает под словом «спиртное». Встречаясь на лекциях с представителями разных социальных групп, мы могли убедиться, что ряд, например, женщин-рабочих шампанское или пиво спиртными напитками не считали), в 9 % — употребляли «умеренно» или «изредка» и в 74 % — часто и помногу.

На все остальные повреждающие факторы — ионизирующую радиацию, вибрацию, химические соединения, курение — приходится всего 15 %. Иначе говоря, бесспорно, алкоголь — самый главный виновник как наследственных (о них речь шла выше, они возникают вследствие поражения генетического аппарата до зачатия), так и врожденных аномалий. Недаром говорят: «Каждая капля принятого матерью алкоголя предвещает каплю тупости у рожденного ребенка…»

Отметим также, что алкоголь, полученный ребенком уже после рождения, тоже сказывается на нем отрицательно. Мамы, кормящие грудью и употребляющие вино, передают с молоком алкоголь ребенку, и он заболевает алкоголизмом. Да, как ни дико и противоестественно это звучит, в научной литературе употребляется даже специальный термин: «грудной алкоголизм».

Спирт действует на организм ребенка гораздо сильнее, чем на организм взрослого. Даже для подростка смертельная доза меньше, чем для взрослого, примерно в 5 раз, для ребенка же, в зависимости от возраста, меньше в 20–25 раз. Если абсолютно смертельной дозой при разовом приеме взрослым человеком массой 64 кг является 1200 мл водки, то для школьников 4—5-х классов — всего 50–60 мл!

Что же происходит в организме мужчины после приема спиртных напитков? Схематически, упрощенно это можно представить так.

Алкоголь, проникнув в кровь, попадает вместе с ней во все органы и ткани тела. Какая-то его доля достигает и яичек, где в канальцах зреют сперматозоиды. В оболочках этих мельчайших образований имеются соединения жирового и жироподобного состава, которые активно реагируют со спиртом, и поэтому спирт легко проникает внутрь клетки. А там находятся самые главные жизненные образования — хромосомы, каждая из которых состоит из многих тысяч генов. Гены заключают в себе закодированные особым шифром команды, по которым в будущем организме станут развиваться органы, появятся те или иные признаки.

Проникнув внутрь сперматозоида, спирт повреждает гены или целиком хромосому. Поэтому, когда после оплодотворения начнет развиваться плод, отдельные команды могут оказаться искаженными и вместо здорового полноценного ребенка родится урод.

Разговор о влиянии алкоголя на половую гармонию в браке, на сексуальное поведение супругов нельзя ограничить только тем, что уже сказано. Есть еще одна сторона. Как свидетельствуют данные А. Нахурова, у абсолютного большинства лиц, употребляющих алкоголь регулярно, отмечается стойкая половая слабость. В среднем первые признаки ее появляются через несколько лет после начала систематического приема алкоголя, хотя у некоторых — уже на втором году.

У специалистов, изучающих этот вид сексуальной патологии, в лексиконе все чаще встречается термин «кастрация». Да, создается обоснованное представление — природа, чтобы оградить род человеческий от деградации и вымирания, как будто кастрирует и мужчин и женщин, регулярно употребляющих спиртные напитки.

Некоторые глубинные механизмы этого процесса еще не выяснены, но в общих чертах суть их установлена. Так, в частности, поскольку анатомическое строение женских половых органов позволяет женщине совершать половой акт практически всегда, кастрация ее осуществляется за счет гибели расположенных в яичниках яйцеклеток. Другое дело — мужчины. Сперматозоиды у них рождаются и созревают постоянно, поэтому природа пошла по иному пути — она делает невозможным эрекцию, а следовательно, и сам половой акт.

Сегодня уже известно, что достигается это за счет разрушающего действия алкоголя не

только на нервную систему, но также на железы внутренней секреции — половые, гипофиз, кору надпочечников, гипоталамус, щитовидную. В среднем выраженный эффект (кастрация) появляется через 11 лет регулярного употребления спиртных напитков у мужчин и через 7 лет у женщин. Характерно, что Нахуров, который в своих исследованиях установил эти сроки, не обнаружил достоверной зависимости между наступлением кастрации и качеством (крепостью) употребленных напитков. Главное— регулярность. Ну а то, что в одних случаях стойкая импотенция развивается через 2–3 года, в других через 15–20 лет, удивления не должно вызывать. У всех людей по-разному работает печень, неодинаковый исходный уровень здоровья и, наконец, разная половая конституция.

Определенное значение для проявления ядовитых свойств алкоголя имеют и температурные условия окружающей среды — чем климат холоднее, тем чаще и быстрее спиртные напитки приводят к импотенции и кастрации… Как ни странно, но долгое время именно это обстоятельство выпадало из поля зрения ученых. Наоборот, казалось чуть ли не само собой разумеющимся, что на севере алкоголь, тем более крепкий, — нужен, даже вроде полезен. Да и в наших, умеренных, широтах многие (опять же, мы не имеем в виду алкоголиков и пьяниц, а так называемых «умеренно» пьющих) считают, что полезнее выпить зимой, нежели знойным летом. Очевидно, эстетическую сторону выпивки люди механически переносили на биохимическую и не замечали, как быстро она калечит людей.

В Большой медицинской энциклопедии сказано: «Алкоголь является причиной каждой третьей смерти…» Это было напечатано в 1974 г., за 11 лет до издания Указа, в пору, когда каждый год количество потребляемого алкоголя возрастало на 300–400 мл. Следовательно, к 1985 г. уже не каждая третья, а каждая вторая смерть могла быть вызвана алкоголем.

Проводя антиалкогольную пропаганду, врачи называют и последствия алкоголизма. Одно из них — снижение сексуальной активности мужчин. В то же время каждый лектор нет-нет да и получает записку, подобную этим.

> «Вы утверждаете, что систематический прием алкоголя довольно быстро приводит к импотенции. У меня же все наоборот. Пока не приму соответствующую дозу, и женщину не смогу удовлетворить».

> «Мой отец пил крепко лет 30, и только недавно, в возрасте 77 лет, умер. Так мать жаловалась, что не давал ей покоя почти до смерти».

По мере того как растет число лиц, прошедших противоалкогольное лечение, увеличивается и количество писем от пациентов, вылечившихся от алкоголизма, примерно такого содержания:

> «…Но ведь пока я пил, я был мужчиной. Жена, правда, скандалила по поводу моих пьянок, но ночью я ее «усмирял». А теперь? Уже год как не пью, но почти все это время у нас ссоры с женой из-за появившейся половой слабости. Даже угрожала разводом. Получается, что пьянки терпела 15 лет, а импотенцию — менее года. И зачем только я пошел лечиться?»

Давайте попробуем вместе разобраться, нет ли противоречия между научными данными и «случаями из жизни».

Зная, что существуют три стадии алкоголизма, логично было бы предположить — при первой, самой легкой, будут и самые легкие формы половой слабости. И наоборот. Третья, исходная, стадия алкоголизма должна вызывать наиболее тяжелые, неизлечимые формы половой несостоятельности. Однако практика показывает, что все гораздо сложнее.

Детальное обследование хронических алкоголиков, проведенное Нохуровым, позволило специалистам выделить три наиболее важных фактора в развитии полового бессилия у мужчин-алкоголиков. Это конституциональная особенность человека (так

называемая половая конституция), индивидуальные особенности структуры личности (тип высшей нервной деятельности, черты характера), длительность и интенсивность алкоголизации.

Приблизительно у 7,5 % алкоголиков даже в третьей стадии болезни сексуальные нарушения минимальны. Вместе с тем эти мужчины наиболее часто предъявляли жалобы на половую слабость и настаивали на скорейшем лечении «импотенции». Что же это за люди? Обычно это мужчины, которые пристрастились к алкоголю после 30-летнего возраста. Практически все они относились к сильному типу половой конституции и высоко оценивали значимость для себя успешной половой жизни. Ранняя и интенсивная половая жизнь с частыми сменами сексуальных* партнерш и обязательным приемом алкоголя при этом все больше концентрировала внимание таких мужчин на половой сфере. Неудивительно поэтому, что по мере алкогольной деградации личности они превращались в «сексуально акцентуированных» мужчин, когда «главное в жизни» исчезает. К тому же вполне естественное возрастное снижение потенции воспринималось ими как «катастрофа», «начало конца».

Снижение требовательности к себе, утрата такта, эмоциональное оскудение, нравственное опустошение — все это довольно типично для таких мужчин. Сужение круга интересов, нравственных и духовных потребностей ведет к еще большему компенсаторному повышению сексуального общения. А отсюда и та легкость к многочисленным внебрачным связям, которые потом объясняются «стечением обстоятельств».

Утяжеление стадии алкоголизма неизбежно ведет к дальнейшей алкогольной деградации личности и, как следствие, падению по социальной лестнице. Обычно уже на II–III стадии алкоголизма они выполняют неквалифицированную тяжелую физическую работу. Регулярное’ употребление алкоголя отражается и на супружеских взаимоотношениях. Мало того, что муж приходит домой поздно вечером и начинает громко поучать домочадцев, практически не участвуя в воспитании детей (подавая к тому же далеко не лучший пример детям), но в силу расторможенности полового влечения требует от жены регулярного выполнения «супружеских обязанностей». Справедливый отказ жены от интимного общения или ее формальное участие в близости не стимулирует, конечно, потенции мужчины. Сексуальные срывы в такой обстановке, к тому же физически уставшего мужчины, ведут обычно не к реальной оценке случившегося, а к появлению ревности в одном из худших своих вариантов — так называемого алкогольного бреда ревности.

> «Муж с секундомером в руках проехал всеми видами транспорта от моей работы до дома. Мне разрешается задержаться не более чем на пять минут. Если больше — хоть домой не приходи!»

> «Я уже привыкла к тому, что муж встречает меня после работы в передней, где забирает всю (подчеркнуто нами. — *В.В., Д.К.)* одежду и сразу уносит в ванную комнату для исследования. Если не находит ничего подозрительного, то просит прощения, стоит на коленях, плачет и т. д.»

> «Чем чаще у него стали повторяться эти срывы, тем ревнивее он становился. Сейчас он ревнует ко всем, даже к нашему сыну…»

Многие мужчины, страдающие хроническим алкоголизмом, начали систематически употреблять алкоголь в целях «улучшения половой деятельности». Это в основном мужчины с такими чертами характера, как неуверенность, робость, мнительность (хотя не все признаются себе в этом). Определенная доза алкоголя «затушевывала» в них эти черты и облегчала контакт с противоположным полом.

Выработанный стереотип поведения алкогольное опьянение — удачный половой акт

довольно длительное время «выручает» мужчин со средним типом половой конституции. Когда же алкоголь перестает давать эффект (обычно вследствие алкогольного поражения эндокринных желез), мужчины продолжают злоупотреблять им, заглушая уже чувство ущербности и неполноценности. Половая слабость у них выявляется в процессе обследования у нарколога, куда они обращаются лишь при II–III стадии хронического алкоголизма. Именно у этих мужчин разрыв связки алкоголь — удачный коитус сильнее всего ведет к срыву адаптации и проявлению как половой слабости, так и психастенических черт характера. Сами же больные, склонные к фиксации внимания на сексуальных срывах, оценивают проявление половой слабости исключительно как результат «отравляющего действия медикаментов», принимаемых при лечении алкоголизма.

Если же, по совету «друзей», бывший пациент наркологического кабинета опять начинает принимать алкоголь, то иногда снова образуется связка алкоголь — удачный половой акт и при неглубокой степени поражения эндокринных желез половая жизнь налаживается. В таких-случаях убедить мужчину повторить лечение от алкоголизма крайне трудно.

Что мы рекомендуем? Во-первых, полностью и навсегда надо отказаться от приема алкоголя как от «стимулирующего» средства. В арсенале современной медицины есть препараты, оказывающие более эффективное действие и на тревожно-мнительных мужчин, и на слабую половую конституцию. Во-вторых, если половое расстройство имеет место, то помощь следует искать не в стакане вина, а в кабинете врача-сексопатолога или нарколога.

Чрезвычайно важным нам представляется правильное понимание состояния мужа и отношение к нему после лечения жены. Доброжелательное настроение и благоприятный климат в семье помогают предотвратить срывы как в лечении алкоголизма, так и половой слабости.

Именно в этой главе уместно сказать несколько слов и об отрицательном влиянии курения на сексуальную функцию мужчин. Содержащиеся в табачном дыме химические соединения и вещества, многие из которых являются для организма ядами, нарушают нормальный сперматогенез, приводя к бесплодию или рождению детей с той или иной формой патологии. Кроме того, воздействуя на кровеносные сосуды, вызывая паралич мышц, обеспечивающих их тонус, эти яды способствуют возникновению импотенции. Уже даже только из-за этих вредностей, не говоря о других — влиянии на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания и пищеварения, курение должно уйти из нашей жизни.

МОЙ МУЖ — ПЬЯНИЦА

Вопрос о муже изменили люди
И приобрел он новый оборот:
Не спрашивают — «любит иль не
любит?»
А спрашивают — «пьет или не пьет?»

С. Пивоваров

«Мне уже никто не дает моих лет… Раньше хоть только один муж пил, а теперь и сыновья …»

«Как может уважать его сын, если он даже его школьную форму пропил…»

«…Согласна всю жизнь работать на того, кто вылечит моего папу…»

«…Ведь это страшно, когда сын говорит отцу: «Скорей бы ты умер»!..»

После выхода в свет наших предыдущих книг мы получили большое количество писем. Среди них было много писем с конкретными вопросами, но и немало писем-исповедей, писем-жалоб, писем — крика души. Не все только от женщин, не все от жен пьяниц или алкоголиков, но постепенно папка, где мы складывали именно такие послания, угрожающе разбухла. Появилась возможность (необходимость осознавалась и раньше) посвятить проблеме пьянства мужей специальную главу.

Прежде чем перейти непосредственно к теме разговора, мы должны предупредить о следующем. К пьянству, к употреблению спиртных напитков и заменяющих их суррогатов без соблюдения норм по частоте и количеству мужчины приходят разными путями. Чего греха таить, иной раз в этом повинны и женщины — любящие жены и тещи, реже— матери. Рюмочка «для аппетита», стаканчик «для сугрева», бутылочка к праздничному столу.

Бывает и по-другому — постоянно раздраженная, сварливая жена, вечно придирающаяся теща заставляют мужчину избегать домашнего «уюта», искать успокоение в мужской компании на работе, во дворе. А там, к сожалению, часты свои обычаи — сегодня бутылка, завтра бутылка…

Проблема приобщения к алкоголю, к пьянству сложна и многообразна, но она выходит за рамки этой книги, поэтому мы не будем даже пытаться ее осветить. И начнем сразу с того этапа, когда муж уже пристрастился к выпивке.

В этой главе практически не будет нашего, авторского, текста. Думается, он и не нужен. Механизм отравляющего действия алкоголя, его способность «вымывать» мозговую ткань, разрушать здоровье, кастрировать мужчин и женщин был уже рассмотрен. Здесь же просто свидетельства того, как все это проявляется в жизни.

> «…Моя история похожа на тысячи других, но мне хочется, чтобы вы прочитали это письмо и что-нибудь подсказали. Мне 23 года, мужу тоже 23. Детей у нас нет, хотя мы прожили уже два года. Вы скажете „мало!“ — может, и мало, но мне кажется, это целая вечность.
>
> Мой муж работает водителем на автобазе, возит хлеб. Приходит домой, поест и ложится на диван. Я одна и убираю, и стираю (а воду нужно носить из колонки), и готовлю. А я ведь, между прочим, тоже работаю, и еще хозяйство есть — два кабана, кролики. Если попросить мужа помочь, он отвечает: „Я устал“ или „Я заболел“, или „Не мешай читать…“
>
> Живем мы с мужем не хорошо и не плохо. Ругаемся для разрядки. Я стараюсь не устраивать сцен, когда он приходит пьяный, но иногда не выдерживаю, потому что пьяный он приходит все чаще и чаще. Никогда не скажет доброго слова, не поцелует…»

> «…Мне 25 лет, мужу 27. Расписались 6 лет назад. Имеем двоих детей — Сереже 5 лет, Саше — 2 года. Дети нормальные, умные, красивые (так говорят люди), балованные, непослушные, но теперь ведь все такие.
>
> Что же побудило меня написать вам? Буду стараться излагать покороче, но все по порядку.
>
> Вышла замуж по любви. Сразу после росписи узнала, что муж «гулял» с девчонками и у некоторых кое-что с ним было и посерьезнее. Но всех он их почему-то оставил, и это мне польстило.

Меня он тоже «уговорил» начать половую жизнь до свадьбы — сначала заставил выпить целый стакан какого-то крепкого ликера, а потом я уже и не сопротивлялась, так опьянела. Убедился, что до него у меня никого из мужчин не было, стал ласковый, внимательный. Однако когда узнал, что я забеременела, что-то «завилял». Но все же приехал ко мне (я работала в другом районе), и мы подали заявление.

Свадьбы не было — у меня было более 3 месяцев беременности, неудобно. Устроили семейный вечер. А после него-то все и началось. Оказалось, что мой муж любит (очень любит) выпить. И порой пьет даже целую неделю. Потом несколько дней трезвый, ходит на работу, а потом опять запой. Когда трезвый — он меня удовлетворяет во всем. Но пьянки все портят. Иногда у меня какая-то радость, хорошее настроение. Ждешь его, думаешь, порадуемся вместе. А он придет, скорее даже, приползет домой — и даже ненависть в душе появляется. Никто — ни я, ни дети, ему не дороги, не нужны. Вот и сейчас, когда я пишу это письмо, он валяется пьяный на полу — скатился с дивана и храпит так, что дети во сне вздрагивают…»

«…О первом замужестве писать не буду, скажу только, что сбежала от мужа, боясь быть зарезанной по пьяной лавочке. Сыну было 13 лет, еще не защитник.

Закончила университет, поехала работать в село. Там встретила своего нынешнего мужа (лучше бы не встречала). У сына был день рождения. Мы пригласили его друзей, организовали сладкий стол. Вечером, в разгар веселья, в дверь постучали. Я открыла — и мы все опешили. В дверях. стояло какое-то чудо: в феврале — в шляпе, в светлом плаще, который болтался на нем, как на вешалке, грязный и мокрый. И это чудо попросило помочь ему выполнить контрольную работу (учился на 1-м курсе института заочно). Помогла. Так и познакомились. Оказалось, он месяц назад развелся с женой, оставив ей двоих детей.

Он очень пространно рассказывал, какая гулящая была его жена, как он постоянно следил за ней и видел ее то с одним, то с другим мужчиной. По его словам, она пила, курила, а детей совсем не смотрела.

Мне бы выгнать его, не слушать, тем более, что почти все его россказни — чистейшая фантазия — я потом познакомилась с этой женщиной, да и от других слышала — честная, работящая. Но… Но слишком несчастным показался он мне, каким-то обиженным судьбой. К тому же умел красиво говорить, здорово целоваться, был внимательным, заботливым, нежным. Быстро нашел общий язык с сыном. И я сдалась. Расписались. Как я проклинаю свою слабость. Уже через несколько месяцев, узнав, что я беременна и аборт делать поздно, он резко изменился. Стал грубым, раздражительным, всем недовольным. Беременность протекала тяжело — токсикоз первой и второй половины, заболели почки. Я часто лежала в больнице. Муж ничего не хотел видеть и знать. Мало того, что на мне лежало все хозяйство и дом, он тащил меня на все гулянки, даже если я едва переставляла ноги. Меры в питье не знал, домой сам дойти не мог, и мне приходилось тащить его на себе.

Материально было очень трудно. У мужа после вычета алиментов оставалось от зарплаты меньше 70 руб., мне за сына первый муж платил 30, какая была зарплата у учителей, вы знаете. За квартиру с нас брали 45. Да двое детей… Короче, когда появилась возможность поехать на два года в Монголию, мы не раздумывали и в апреле 1982 г. уехали. В финансовом отношении стало намного легче, но… Муж гнал самогон, ежедневно пил и скандалил со мной. Он знал, что жаловаться я не пойду — нас бы в 24 часа отправили в Союз, а потому измывался, как хотел. Главный «пунктик» его был — я ему изменяю. Караулил около школы, следил, куда я хожу. Ревновал не только к мужчинам, но даже к ученикам. А ведь мне приходилось иногда оставаться после уроков позаниматься с отстающими…

Через год после возвращения домой у меня в молочной железе обнаружили опухоль. Рак. Оперировали. Врачи не надеялись, что я буду жить— III степень с распадом тканей — поздно обратилась. Но я выжила. Зачем — не знаю. Я еще

лежала в онкологическом диспансере на лучевой терапии, когда муж мне заявил: «К твоему возвращению твое место будет занято молодой женой с ребенком». Что можно было ему ответить? Я даже не заплакала.

Вернулась домой инвалидом II группы. Правда, не знаю уж, по какому расчету, но молодая жена к нам в дом не пришла — он ушел к ней. Два года я жила с детьми одна. Была очень слаба. Никуда не ходила, не ездила. Спасибо соседям — помогали. Муж не навестил ни разу. И вдруг, ровно через 2 года, явился.

В это время я уже немножко работала — 8 часов в неделю. Выпускала I 0-е классы. А он не работал, отдыхал — рыбалка, помощь родителям, пьянки. Я его кормила за свою пенсию — 50 руб. и зарплату — 60 руб. три месяца. Сейчас он заявил, что я должна кормить и дальше, а он денег давать не будет. Если же я подам на развод, то убьет меня. И все же я решила подать на развод. Дети просят бросить его, уехать, но куда? Я до того истерзана, что подумываю о самоубийстве»[3].

…Письма можно цитировать и цитировать. Сложность заключается лишь в том, каким отдать предпочтение…

Много ли мужей-пьяниц? Насколько остра проблема? Понятно, что по письмам, присылаемым нам читательницами, это установить невозможно. Далеко не все женщины читали наши книги, еще больше таких, которые, и прочитав, не взялись за перо. И тем не менее по некоторым косвенным данным можно судить, что пьянствуют или по крайней мере выпивают все еще много мужей. А следовательно, душевная черствость, эгоизм, отсутствие внимания к жене и детям — явления, увы, не редкие, а в определенной степени — дело обыденное.

Семью разрушает даже однократная пьянка, но стократ сильнее — пьянки частые, регулярные. Вроде бы ничего особенного, пришел «навеселе», но накапливаясь, постоянно травмируя психику жены и детей, эти пьянки приводят к душевному и эмоциональному отчуждению, разрушению семейного единства…

«…Мы с мужем живем 7 лет, у нас двое детей. Мне недавно исполни* лось 26, муж на 6 лет старше. Если он уберет дома, то обязательно упрекает, что это сделала не я. У нас свой дом — большой, 4 комнаты, а дети еще маленькие. И как за ними ни следи, после любой уборки на второй день уже беспорядок, и он меня обвиняет, что я ничего не делаю…

Приходит на обед всего на полчаса, но успевает поесть и еще полежать, газету почитать. Вечером, если не пьяный, опять газета и телевизор. Дочь ходит в подготовительную группу, но сколько ни говорю: „Позанимайся с ней“, никогда этого не делает. „А ты на что?“ — спрашивает.

Конечно, я вышла замуж рано, мне никто ничего не объяснил. Мне только моя тетя говорила, что если парень выпивает, то добра в семье не жди. А я не поверила — ведь все парни выпивают, если который не пьет, то говорят — он больной или чокнутый. Но у нас в городе таких и нет. А тетерь не знаю, что делать. У меня к нему уже никаких чувств, он мне отравил душу и сердце.

В нашем городе работает женщина, лейтенант милиции, я уже и с ней говорила. Она мне сказала, что если бы он был плохим работником и пил на работе, то приняла бы к нему меры. А что дерется — так подавай в суд…

Когда пьяный, сжимает кулаки, скрипит зубами от злости и кричит. „Я тебя зарежу, зарубаю…“ А потом возьмет и ударит — когда в грудь, когда по спине. Хоть и пьяный, а понимает, что следы оставлять нельзя. Дети очень его боятся, но их он не трогает. Может, потом и их бить начнет.

Может, он больной, но у всех нервы, однако как-то сдерживать их надо. У

---

[3] К сожалению, женщина не нашла в себе сил бороться и в тот же день, когда было написано письмо, отравилась.

него нет настоящего мужского характера. То есть раньше был, или я просто не замечала, а теперь ни одно дело он не может довести до конца. Если он взял инструмент что-нибудь делать, то не сделает и инструмент бросит где попало, а я должна за ним ходить и собирать. Подарили на работе часы настенные в сентябре, вот уже ноябрь, а он еще не прибил гвоздь, чтобы их повесить».

«…Живем мы уже 11 лет. Ему 36, мне 32 года. У нас трое детей — девочке 10 лет, мальчик и девочка двойняшки, им по 6. Мужа я не люблю, а та любовь, что была до замужества, сгорела дотла. Но — привычка. И раз есть дети — надо сохранять семью, жить ради детей. Без любви, без ласк, а даже наоборот — с синяками. Бывают и на лице, но чаще всего — на плечах, на груди. Не успеет пожелтеть один, как рядом свежий синий. А то щипается — возьмет кожу и крутит, сколько силы есть…

В своей книге „Гармония брака“ вы поместили письмо автослесаря и добавили, что такой откровенный эгоист пишет вам впервые, что такие мужья, наверное, редкость. Нет, как хотите думайте, я с вами не согласна. Мы, женщины, и многие, я думаю, со мной согласятся, видим их больше, всюду они нас окружают — дома, на улице, на работе, в автобусе. Он сидит, а старушка или женщина беременная стоят.

Чем мой муж отличается от вашего (позвольте мне его так называть — вашим) автослесаря? Мой тоже слесарь 5-го разряда, только по оборудованию. Пьет даже больше вашего — чуть не каждый день и, как он говорит, до упора. Еще общая черта — рыбалка и проигрыватель. Как только в дом, так и заводит. А песни ни одной не знает. Рыбалка его хобби, с озера домой не загнать — и ночевал бы там. Мои родители живут около озера. Приедет, так нет, чтобы помочь с огородом, с дровами, — за удочку и на воду.

Воспитанием детей заниматься не хочет. На собраниях в школе не был ни разу за 3 года. Вы в книге правильно написали — такие мужья — „гос-подины“, а мы домработницы. Стол за собой не уберет, тарелки не помоет. В готовое ляжет, готовое поест — чем плохо.

Ваш слесарь хоть книгами интересовался, а мой муж нет. За всю жизнь, что мы вместе, ни одной не прочитал. Да и раньше он их не читал, разве что в школе. Ни одного фильма до конца не досмотрел — с ним в кино идти стыдно — зальет глаза и спит. Про театр и говорить нечего — не затащить. Говорит, я лучше к бочке (пива) схожу, чем в кино или театр. А если какое замечание сделаю — ругня, скандал, рукоприкладство…»

«…Мой муж, наверное, садист. Когда он выпьет больше обычного, то начинает бить меня или (если меня нет дома) детей. Детей у нас двое — сыну, Сереже, скоро 12, дочери, Наташе, около 10 лет. Бьет с громадным наслаждением. Особенно ему нравится, если пойдет кровь — тогда бить перестает и размазывает кровь по лицу, волосам, одежде. Дети замечают это и нарочно подставляют носы, чтобы быстрее пошла кровь. И как таких извергов только земля носит, почему на них управы нет?

Вот и на прошлой неделе. Пришел с работы на „бровях“. Я лежала на диване, читала. Он сбросил с дивана на пол и стал бить. Топтал ногами, кулаками молотил по голове, лицу, по всему туловищу. Когда я стала кричать, схватил какую-то тряпку и заткнул рот. Потом поволок в санузел и опять бил — головой о кафельную стену, о стиральную машину. У меня в голове все помутилось, и я потеряла сознание. „Скорую“ вызвала соседка. Когда я вернулась из больницы, он заявил, что я зря выжила. Лучше бы, говорит, ты умерла, все равно когда-нибудь убью и выродков твоих вместе с тобой. И это отец…»

Можно много рассуждать на тему, куда смотрит милиция, общественность, соседи, наконец, учителя — ведь дети с синяками приходят на занятия. Можно сетовать на странную психологию многих женщин — их бьют, а они прощают, не пишут заявлений ни о разводе, ни о привлечении к уголовной ответственности. Но ведь не зря говорится — чужую беду руками разведу…

И все же можно утверждать, не боясь ошибиться: в подобном поведении виноват алкоголь. Если бы не пьянство, до драк бы дело не доходило. Тем более до жестокого избиения с кровопусканием. И уж, конечно же, не подвергались бы побоям дети.

Вообще, несмотря на то что основное внимание в письмах женщины уделяют собственной судьбе, хорошо известно — от пьянства отцов (естественно, и матерей тоже, хотя сейчас речь об этом и не идет) в первую очередь и больше всего страдают дети. Живя в постоянном страхе, часто подвергаясь побоям, дети растут нервными, забитыми, с различными нарушениями в психическом развитии. У них расстраивается сон, ослабевает память, могут наблюдаться такие явления, как ночное недержание мочи, заикание…

Соображает ли пьяный мужчина, избивая жену, что он творит? А может быть, к пьяному и претензии предъявлять нельзя? Нет — можно и нужно. Более того, по советским законам, состояние алкогольного опьянения усугубляет вину, повышает ответственность.

> «…В половом отношении он стал совершенным импотентом. Иной раз и возникает у него сексуальное желание (что бывает редко), и мучается сам, и меня мучает, пытается изнасиловать, до 5–6 часов утра. Но нет, ничего не получается. И тогда бьет кулаками в грудь, в живот, по ягодицам… После того, как он начал поднимать на меня руку, я перестала чувствовать к нему влечение, перестала помогать ему возбудиться. Мне стала противна сама мысль о близости, и теперь стараюсь избегать не только интимного, а любого общения…»

> «…В половом отношении мой супруг состоятелен вполне. С другими женщинами, но не со мной. Это по его словам, но я ему не верю. Меня он удовлетворить не может. Вы взрослый человек, должны понимать — если тебе весь вечер говорят гадости и оскорбляют, а ночью пытаются доставить удовольствие, ничего хорошего из этого не выйдет. А он поступает именно так.
>
> Раньше, когда он приходил ко мне трезвый, у нас были и 2 и 3 сношения за ночь. И я засыпала удовлетворенной и просыпалась радостной. А сейчас я ненавижу ночи. Когда он выпьет, у него ничего не получается, он хочет получить удовольствие, но не может возбудиться. Он заставляет применять разные позы, даже такие, которые причиняют мне физическую боль и морально ущемляют меня. И все равно ничего не получается. Он требует, заставляет меня ласкать и целовать его. Я люто ненавижу его в эти часы. Если бы от моей ненависти к нему что-то могло случиться, он давно бы стал кучкой пепла. Но я терплю его ради детей (у нас сын и дочь) да и, чего греха таить, ради квартиры. Сейчас живем в малосемейке, ждем основную от его работы…»

> «…Все началось лет 7–8 назад. К тому времени мы уже прожили в браке более 10 лет. В сексуальном отношении муж удовлетворял меня, хотя иногда у него и случались «осечки». Мы оба замечали — если муж немного выпьет, он как мужчина становится более сильным, и несколько лет (года 3 или 4) использовали вино в качестве надежного полового стимулятора. Достаточно было ему выпить за ужином полтора-два фужера сухого красного вина, и я обязательно достигала оргазма. Мы оба были очень рады. Возник даже своего рода условный язык — в дни, когда можно было не предохраняться (мы используем физиологический

метод), я покупала вино и мы устраивали маленький семейный праздник.

А вскоре мы заметили, что этого количества уже не хватает. Муж стал добавлять в вино немного водки, но через несколько месяцев и это перестало помогать. Алкоголь-то он требует по-прежнему, и даже чаще, чем раньше, а сам стремительно превращается в импотента. Скажите, неужели это неизлечимо, неужели он больше не станет полноценным мужчиной? Ведь ему еще нет и 45 лет…»

«…Еще с периода ухаживания — а было нам за 20, мы работали после окончания институтов по направлению в райцентре — у нас вошло в привычку почти при каждом свидании выпивать бутылку шампанского или сухого вина. Нет, мы не были ни пьяницами, ни алкоголиками — это я заявляю ответственно, как врач. Но поймите и вы нас — мы оба горожане, и родители наши из города, и дедушки с бабушками. Кроме как «на картошке» в деревнях никогда не бывали, условий жизни, обычаев деревенских не знали. И, если честно, когда познакомились с ними, то они нам не понравились. Мы чувствовали себя инородными, чужими всем окружающим.

Игорь работал на заводе сухого молока и масла, я — в районной больнице. Работать приходилось много, а отдохнуть было негде. Полуразвалившийся Дом культуры не привлекал, кинотеатр, в котором шли старые фильмы, не манил. Грязная, заплеванная танцплощадка с пьяными наглыми парнями отвращала. Стеснялись ходить мы и в ресторан, который на местном жаргоне звали «телевизор» — его громадные окна без занавесок выходили на главную улицу, и даже поесть там было неприятно.

Мы оба жили на частных квартирах, но мне повезло — комната с отдельным входом, и Игорь обычно приходил в гости ко мне. Иногда — с цветами, но так как купить их в нашем городке практически негде, он собирал полевые. Однако всю зиму и весну цветов не было. И он стал приносить вино, конфеты. Мы читали вслух стихи, слушали магнитофон, иногда сами пели, смотрели телевизор и забывали об окружающем, о неблагоустроенном быте… Мы мечтали о том времени, когда истекут три обязательных года и сможем вернуться домой.

После года ухаживаний Игорь сделал мне предложение, и мы расписались. Половая жизнь у нас началась за пару месяцев до свадьбы. Интимная близость сразу доставляла мне удовольствие, а вскоре я начала испытывать и огромную радость оргазма. И все у нас было хорошо-хорошо. Мы стали копить деньги на кооперативную квартиру, а с рождением ребенка решили повременить до улучшения бытовых условий.

Зарабатывали оба прилично, расходов особых не было, и мы могли почти ни в чем не отказывать себе. Шампанское или сухое вино стало у нас ежедневным напитком. Помню, как-то Игорь на машине привез сразу три ящика «Цинандали» — чего, мол, каждый день носить, пусть стоит в погребе.

Вы извините за такие подробности, но я хочу, чтобы вы поняли — мы не были и не стали сейчас пьяницами и алкоголиками. Пили из фужеров, понемногу — бутылку за два вечера — для красоты, для «кайфа»… Ни разу ни я, ни Игорь не появлялись на работе не то чтобы выпившими, но даже просто с вчерашним запахом. Мы были убеждены, что виноградный сок, пусть и сбродивший, в таких количествах не только не вредит, но даже полезен для здоровья. Мы презирали тех, кто пьет «по-черному».

Сейчас нашей доченьке уже 4 года. Мы по-прежнему любим друг друга, живем счастливо, хотя все чаще и чаще Игорь оказывается несостоятельным как мужчина. И вот недавно впервые в нашем лексиконе прозвучало это страшное слово — импотенция. Игорь прочитал вашу книгу «Гармония брака» (читал на работе, домой ему не дали) и узнал, что длительная регулярная выпивка приводит к половой слабости. Не хочется верить в это — ведь сколько вокруг мужчин пьет, да и как, а вроде бы не страдают…

Неужели это правда? Неужели на самом деле легкое сухое вино приводит к половой слабости? А как же в тех странах, да и наших южных республиках, где его пьют вместо воды? Неужели все подряд импотенты?..»

Ответить однозначно на этот вопрос трудно. И потому, что на самом деле не все подряд импотенты (но ведь, например, и от самых страшных болезней — чумы или натуральной оспы — тоже не все заболевшие умирали), и из-за того, что некоторые мужчины только в состоянии опьянения и оказывались способными удовлетворить жену.

Здесь дело в следующем. Известно, что в абсолютном большинстве случаев импотенция является не заболеванием в том смысле, как мы понимаем ангину или инфаркт (хотя, разумеется, встречаются и такие формы), а своеобразным состоянием. Чаще всего в сочетании с неврозом ожидания неудачи.

Если тому или иному мужчине по какой-то причине (а причин таких много) не удался половой акт из-за того, что не наступила эрекция полового члена, следующей интимной близости, сознательно или подсознательно, он будет ждать с опасением, со страхом — а вдруг опять не наступит эрекции. И если этот страх силен и конфуз не первый в жизни, то вполне возможно, что и в очередной раз мужчина окажется несостоятельным.

А если на этом фоне мужчина примет алкоголь, то очень может быть, что неуверенность в успехе близости уменьшится (не зря говорят — пьяному море по колено). И эрекция наступит, и половой акт совершится, и женщина будет удовлетворена. В таком случае возникает вера в то, что вино является хорошим, надежным «костылем», гарантией бес-конфузной ночи. И вместо страха неудачи появится уверенность: стоит выпить — и все будет хорошо. И какое-то время, может 3 года, может 10 лет, эта вера будет срабатывать. Вся беда в том, что скоро на смену импотенции как неврозу ожидания неудачи придет импотенция органическая как следствие затянувшегося регулярного употребления алкоголя. Это зависит от ряда факторов — половой конституции, качества и количества выпиваемого, состояния печени…

Одно лишь можно сказать, не боясь ошибиться, — как неизбежен для любого регулярно пьющего цирроз печени (другой разговор, что не все пьяницы до него доживают), так же неотвратима и импотенция. По данным А. Нохурова, как уже отмечалось, в среднем этот срок равен 11 годам. А что такое 11 лет в наше время, когда молодые люди начинают регулярно употреблять спиртное уже в 18–20 лет? А вот что — к 30–32 годам, когда мужчина находится в самом расцвете сил, у тех, кто употребляет алкоголь, наоборот, развивается половая несостоятельность.

Пьянство, и вообще употребление горячительных напитков, приводит к половым конфликтам, дисгармонии, а затем уже и к импотенции, еще и другим путем…

«…Вышла замуж я 7 лет назад. Сейчас мне 30 лет, мужу — 32. У нас двое детей, которых муж очень любит. До начала этого года никаких претензий к мужу как к человеку, мужу, отцу детей и, наконец, мужчине не было. В январе он был на двухнедельных курсах по повышению квалификации в областном центре. Почти каждый вечер звонил оттуда, был внимательным и ласковым. А приехал и сказал, что… заразился венерической болезнью. Была у них на курсах какая-то потаскушка, которая никому не отказывала, и он, выпив как-то вечером, чтобы согреться (зима в тот год на самом деле была очень суровой), потерял над собой контроль и вместе с еще одним курсантом посетил эту даму.

Сколько мне стоило слез и здоровья это его признание, передать не могу. Он умолял простить его, не разрушать семью. Перешагнула через себя — простила. Однако вот уже 9 месяцев прошло, как он вылечился, а ни одного полового акта так и не было — не наступает эрекция. Муж страшно переживает — и о случившемся, и о том, что стал импотентом…»

«…Выпивать муж начал еще будучи юношей. Никто это не считал за грех, в поселке выпивали, да и сейчас выпивают молодые парни, и все на это смотрят спокойно. Пьяницей он не был. Например, когда уезжали в отпуск — в Москву, Ленинград, Самарканд целый месяц спокойно обходился без вина. Но дома, на работе, особенно в холодное время, пил ежедневно. И вот — допился. Поехал на санях в соседнюю деревню сторговать щенка. Сторговал, дал задаток — когда подрастет, мол, наш будет. Выпили, а чего, сколько — бог знает. А на обратном пути вывалился из саней. Лошадь пришла на конюшню — дежурный думал, что муж пошел домой. Я думала, что он заночевал в той деревне. А нашли его только под утро — доярки шли на ферму. Лечили его, лечили — но почки сильно подмерзли, а организм внутри весь перегорел от спиртного — никакой силы, никакой сопротивляемости. И умер. Оставил троих детей. Старший в армии служит — ладно, можно сказать, взрослый. А двое-то младших — 12 и 8 лет— еще ой как в папке нуждаются. А его, папки, и нет. 42 года осенью должно было исполниться. И мне скоро 40, только бы жить да жить, а вдова…»

Еще не так давно применялось устойчивое словосочетание: «злоупотребление алкоголем», которое обозначало злостное пьянство, запои, алкоголизм. Представлялось, что «злоупотребление» — это плохо, просто же «употребление», а тем более — «культурное потребление», за которое ратовали многие, даже медики, — если не хорошо, то во всяком случае вполне допустимо. Жизнь опровергла это. Граница между злоупотреблением и культурным потреблением оказалась размытой, призрачной, причем, к сожалению, все чаще и чаще культурное питие превращается в злоупотребление, но никогда — наоборот.

Сегодня речь идет об искоренении не только алкоголизма и пьянства, но и вообще употребления алкоголя в любых формах — культурных или некультурных. И сомневаться в том, что этого удастся добиться, не приходится, хотя, бесспорно, для полной победы необходимо время. Но ведь никакая победа не придет сама по себе, без борьбы. А одна из важнейших линий борьбы за трезвый образ жизни проходит через семью.

Не позволять употреблять алкогольные напитки молодежи, всячески запрещать их употребление мужем, не украшать праздничный стол бутылками… Многое, очень многое зависит от женщины. Пока не все это понимают, не все, даже понимая, находят мужество и силы правильно вести себя. Но это обязательно придет — и понимание, и мужество… Придет через осознание простого факта — нет в мире более страшного врага у семьи, чем алкоголь. Десятками способов разрушает он семейное счастье.

Приведенные выше выдержки из писем (которые, как сказал один из рецензентов наших книг, гораздо красноречивее любой авторской выдумки) свидетельствуют о том, что под какую бы личину ни рядили алкоголь, в какой бы упаковке его ни продавали, вред он причинит обязательно. И об этом надо помнить всем, но в первую очередь женщинам.

ВНЕБРАЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

И не то мне жаль.
Что, пламенея,
Я тебя и нежил и
ласкал.

Жаль мне то.
Что, от тебя пьянея,
Я своей любимой
Не искал.

В. Федоров

«Мы имеем двоих детей, и до прошлого года у нас была идеальная семья… Но в своей жизни я допустила одну ошибку и теперь раскаиваюсь … Дело в том, что муж застал меня с любовником. И сейчас жить стало тяжело, так как муж следит за каждым моим шагом, каждым телефонным звонком… Я чувствую, что скоро «взорвусь». Ведь все эти 12 лет (да и до этого тоже) у меня постоянно были настоящие мужчины, не чета мужу. Я не считаю, что эти связи мне во вред — мне было хорошо с ними, надеюсь, и им со мной. Может быть, я просто умнее многих и ясно вижу, что семья, муж — это одно, а друг — совсем другое».

«Муж мне изменил, но под влиянием своей мамы я его простила. А теперь то верю ему, то не верю… Перед глазами стоит «та» женщина… А как он ее обнимал? Целовал?.. Может быть, есть книги, в которых написано" как вести себя в таких случаях и чтобы мужа больше не тянуло к другим?..»

«В своей ревности жена доходит просто до абсурда. Стоит мне задержаться с работы хотя бы на полчаса, дома встречает репликой: «Ну, что, уже разрядился! Снова пустой пришел». На мои попытки протестовать, оправдываться, она заявляет: «А докажи!» И идет в спальню. И все чаще я не могу показать свою мужскую силу… Здесь уж жена торжествует: «Ну, что, убедился?..» Но я люблю ее, жалею и не могу оставить…»

Разговор о внебрачных половых отношениях, без всякого преувеличения, самый трудный в книге. Интересно наблюдать эволюцию этой темы. В «Гармонии брака» ей было отведено всего 4 страницы. Не детализируя форм этих отношений, не анализируя причин, приводящих к ним, мы просто заявили — измены не могут быть оправданы нашей моралью, они приводят к конфликтам в семье, взаимному охлаждению супругов, а кроме того, таят в себе опасность заражения болезнями, передаваемыми половым путем.

В «Интимном мире семьи» глава о внебрачных половых отношениях увеличилась в 4 раза. И, наконец, в предлагаемой читателю книге этой проблеме посвящено тоже немало страниц. С чем это связано? Предупреждая возможные кривотолки, сразу скажем — вовсе не с тем, что за последние годы в такой же пропорции возросло количество измен в нашей жизни. Мы вообще не знаем статистики внебрачных половых отношений, и скорее всего ее никто не знает. Если же частоту измен оценивать по косвенным показателям (например, числу разводов), то можно утверждать, что она уменьшается, поскольку после 1979 г. сокращается и количество разводов.

Эволюция темы обусловлена тем, что не только мы учим читателей, но и читатели учат нас. И если в каких-то разделах сексологии, а особенно сексопатологии, влияние обратной связи невелико или даже незаметно, ибо читатели не обладают специальными знаниями, то в вопросах человековедения мы с читателями оказываемся не только на равных, но в ряде случаев — и среди тех, кому не грех и поучиться. И проблема взаимоотношения мужчины и женщины благодаря сотням полученных от читателей писем предстала весьма многогранной и неоднозначной. Поэтому главу о внебрачных половых отношениях мы разделили на две части. В первой части рассматриваются ситуации, когда половые отношения возникают между партнерами, один из которых холост, а второй состоит в браке, во второй — когда оба партнера состоят в браке и соединять свои судьбы навечно чаще всего не собираются.

Поводом к такой эволюции послужило письмо, подписанное «благополучный муж, отец двоих детей, любовник с 20-летним стажем…» Приводим его полностью.

«В вашей книге, да, собственно, и во всех других книгах и статьях, которые мне доводилось читать по этой проблеме, отношение авторов к внебрачным половым связям (фу, ну и словосочетание какое — неуклюжее и позорное) однозначно отрицательное. Но ведь в жизни ничего не бывает или только плохим или только хорошим. Этому нас учит диалектика. Почему же вы и другие авторы не находите — нет, не хороших, а просто пусть объективных, слов, чтобы поговорить об этой распространенной и весьма живучей проблеме — о любовниках. Вам не разрешает ваша совесть? Ваше издательское начальство не пропускает? Или вы действительно настолько ортодоксальны, что не можете увидеть ничего-ничего положительного в этом явлении — внебрачных половых связях?

Если правильно мое последнее предположение, то вас и на пушечный выстрел нельзя допускать к Консультации. Ведь приходят к вам пациенты и, как вы пишете, беседуют с вами доверительно. А если доверительно, то и обязательно рассказывают, сколько хороших, теплых минут пережили они с любовницами, как помогает им общение с любимой женщиной снять стресс, злость, усталость, почувствовать себя человеком (подчеркиваю — человеком, а не мужчиной). И обязательно рассказывают, что, как ни парадоксально, после общения с любовницей они более нежно, чутко, внимательно относятся к своей жене и детям.

Интересно, рискнете ли вы опубликовать мое письмо и ответить на него искренне».

Мы рискнули сделать и то и другое. И издательское начальство разрешило нам это. Рискуем и еще раз. Потому что, как известно, любую проблему невозможно решить, если закрывать на нее глаза и считать, что все образуется само собой.

Ответили же мы «благополучному мужу» примерно так. То, что в литературе нет «теплых» слов об изменах, не должно удивлять. Явление, о котором идет речь, какими бы терминами оно ни обозначалось, противоречит не только нашей, социалистической, морали, но и морали вообще. По крайней мере среди главных заповедей христианской религии имеется и такая: «не возжелай жены ближнего…»

Конечно, диалектику отменять мы не собираемся и еще в первой книге написали: «Часть семей существует чисто формально, и поэтому наличие внебрачных половых связей изменой назвать невозможно. В других случаях причиной подобных связей является не распущенность, а истинная большая любовь, пришедшая с опозданием…»

Вскоре после выхода в свет «Интимного мира семьи», где этот ответ был помещен, стали приходить раздраженновозмущенные письма. Протест наших корреспондентов (как правило, мужчин, от женщин было буквально 2–3 письма) вызвало утверждение — не верно, что если муж завел любовницу, то семья существует чисто формально. Для этой группы посланий характерно, например, такое:

«При чем здесь измена? Жену я свою уважаю, люблю, в детях души не чаю, семейным очагом весьма и весьма дорожу. Деньги в дом приношу до копеечки, работу домашнюю выполняю с охотой… Если, не дай бог, понадобится — за жену жизнь отдам не задумываясь. Но любовница у меня есть — сотрудница нашего отдела. Мало того, она мне просто необходима. Если бы не она, не ее ласка и участие, вера в мои силы и способности, ее поддержка, ее неформальная, выходящая за должностные рамки, помощь, я бы не только не смог усидеть в своем «высоком» кресле, но и не попал бы на эту должность. Но ведь это все не измена. Это просто третье состояние души — после служебного и семейного. И оно, это третье, существует само по себе, не пересекаясь принципиально ни с первым, ни со вторым…»

Мы не можем взять на себя смелость и «узаконить» предложенный термин или по крайней мере оправдать подобный «треугольник». Но можем уверенно сказать, что все мужчины, вступающие в такую связь, эгоисты до мозга костей. Почему? Вот как объясняют

это авторы «Энциклопедии молодой женщины», переведенной с чешского языка и вышедшей в 1986 г. в издательстве «Прогресс»:

«…Но, честно говоря, не позавидуешь этим девушкам! Они постоянно приносят в жертву свое достоинство. Они не вправе позвонить мужчине домой — рядом может оказаться жена и подслушать разговор. Мужчины, звоня девушкам сами, называют их мужскими именами и говорят по большей части сухо и надменно.

Свидания назначают мужчины, причем на то время, что удобно им; для свиданий выбирают самые глухие уголки или рестораны, в которые никто не ходит по причине отвратительной кухни. Если неверный муж в сопровождении своей приятельницы встретит на улице знакомых, он поспешно перейдет на другую сторону.

Встречу Нового года, другие праздники, отпуск женщине приходится проводить одной — ведь в эти дни ее любимый принадлежит своей семье. И при всем этом юная искательница приключений должна быть всегда весела, полна восторга и живости, поскольку расстройства и неприятности мужчине обеспечивает его жена…»

В этой цитате мы не согласны только с характеристикой девушек, содержащейся в последней фразе. То есть, возможно, встречаются и «искательницы приключений», однако у наших корреспондентов таких не было. Наоборот, именно они, мужчины, активно искали и находили себе подруг, нимало не заботясь о том, какая это тяжелая ноша для «всегда веселой» любовницы.

Некоторые косвенные данные свидетельствуют — значительная часть девушек и молодых женщин втайне надеялась, что складывающиеся отношения перерастут в нечто большее, чем тайные объятия и украденные ночи. Они страстно хотели этого, но поняв, что с ними только «развлекаются», находили в себе благородство не заострять вопроса о перспективах.

Кстати, достаточно благородно ведут себя и не совсем молодые женщины, о чем можно судить по следующему письму:

> «…Муж оставил меня с дочерью, когда мне не было и 30 лет, и я надеялась, что сумею построить новую семью. Видимо, в то время я могла бы сыграть роковую роль в чьей-то чужой судьбе. Но прошли годы, я привыкла к самостоятельности, к тому, что кроме дочери у меня больше не будет никого близкого, и… завела себе любовника. Он женат, у него есть дети, жену он любит, детей обожает. Я знаю, что нам никогда не быть с ним супругами, ни на что не претендую, но и никогда не отказываю себе в удовольствии получить наслаждение…»

Ну, а если между мужчиной и женщиной возникли «внебрачные», но не половые, отношения? В нашей почте есть такое письмо:

> «Люди хотят найти в семье удовлетворение многих потребностей. Здесь — и продолжение рода, и достижение определенного положения, и обеспечение старости, и попытка вырастить детей, которые бы достигли того, чего сам по каким-то причинам не сумел достичь. Удовлетворение же интимных, чисто физических потребностей в этом перечне играет куда как скромную роль, особенно когда молодость уже пролетела.
>
> К сожалению, очень часто семья, обеспечив названные потребности, не в состоянии удовлетворить другие, назовем их — духовно-интеллектуальные… И тогда на помощь семье (выделено автором письма. — *В. В., Д. К)* приходит любовница. Вы же и подобные вам морализаторы об этом не думаете или не знаете и все сводите только к половым отношениям. Но ведь это же глупость. У меня есть любовница, с которой мы даже в благоприятной обстановке почти не вступаем в интимную близость. Нам гораздо дороже духовное общение…»

Если бы в письме не содержалось оговорки «почти не вступаем», можно было бы

решить, что пишет человек о чисто дружественных отношениях. Но и в этом случае вряд ли можно оправдать союз мужчины и женщины. Да, мы отдаем себе отчет в сказанном — не только половые, но и духовные внебрачные отношения в определенных случаях оправдать нельзя. В качестве аргумента сошлемся на статью А. Гармаева о некоторых особенностях нашей психики, который пишет: «Иногда, в особенно трудные минуты жизни, у нас появляется желание рассказать кому-либо о своей несчастной судьбе. Расскажешь — и вроде бы легче становится: теперь об истинном виновнике знает еще кто-то! После каждого такого рассказа о своих несчастьях появляется ощущение постоянного присутствия незримого свидетеля.

В его сочувствующей поддержке человек обретает успокоение.

Меняется ли при этом отношение к другому? Меняется, но, думаю, в негативную сторону. Теперь, после рассказа третьему, отрицательные проявления становятся для обиженного еще более отчетливо-выпуклыми; постепенно они затмевают все остальные качества супруга…»

А. Гармаев как-будто неуверен — именно ли в негативную сторону меняется отношение к супругу. И понять его можно — сколько раз мы слышали и читали, наоборот, о позитивном изменении отношений после того, как человеку удалось исповедоваться, выговориться, поплакаться случайному попутчику, участливому психологу из службы семьи или приятному баритону из «телефона доверия». Да, это так, сотни только опубликованных данных не позволяют усомниться в пользе исповеди. Но и негативные последствия тоже не редки.

Мы не против дружбы, в том числе между мужчиной и женщиной. Но, согласитесь, между истинной дружбой и теми отношениями, о которых написані наш читатель, нет ничего общего.

Не «просматривается» дружба и между холостым мужчиной и замужней женщиной. Судя по нашей почте, подобные случаи — тоже не исключение. По крайней мере многие молодые люди (в возрасте около 30 лет и даже за 30) не хотят обременять себя семейными обязанностями, но в то же время ведут сравнительно регулярную половую жизнь. Думают ли они о будущем? Подозревают ли, какую горькую судьбу сами себе уготовили? Вряд ли. А когда придет прозрение и они захотят изменить свое положение, окажется, что поправить уже ничего нельзя.

Мы получили несколько писем примерно одинакового содержания, что позволяет нам обобщить их в одно такое:

> «…Сначала не хотел усложнять свою жизнь женитьбой, поскольку учился в институте. Три года работал в деревне — боялся жениться, поскольку был слишком „завидным“ женихом и думал, что отношения девушек ко мне не искренни — лишь бы „выскочить“ замуж и уехать в город. Потом учился в аспирантуре — времени на семью не оставалось бы. Пока не защитил диссертацию (за время учебы не уложился), было не до этого. А когда, наконец, защитил — уже 30 лет.
>
> Конечно, все эти годы я не был монахом. Но если по молодости ухаживал за незамужними и каждый раз боялся „вынужденной посадки“, то примерно с 24–25 лет среди моих Дездемон были только состоящие в браке. У двух из них родились от меня дети, но это не мои (выделено автором письма. — *В. В., Д. К.)* дети, у них другие папы, благополучные семьи. И я очень радовался, что так хорошо устроился. Я не подозревал, что обворовываю сам себя, разрушаю собственное здоровье и жизнь.
>
> Я понимаю, что срочно надо жениться. И замечательных женщин вокруг сколько угодно. Но… не могу увлечься ни одной из них, я не верю ни одной. Боюсь, что они начнут мне изменять так же, как совсем недавно их товарки изменяли своим мужьям со мной.
>
> Я не прошу у вас помощи — за свои грехи надо расплачиваться самому. Но если найдете возможным использовать мое письмо, поместите в книге, пусть

подобные мне еще с молодости знают, что их ждет со временем…»

А что их ждет? Даже если и женится такой любитель развлечений за чужой счет, даже если и встретится ему искренняя и верная спутница жизни, гниль цинизма все равно разъест душу и отношения. Правда, трудно спорить, что было раньше — гниль в результате весело проведенной молодости или, наоборот, веселая молодость из-за того, что человек вырос с гнильцой…

Нам надо рассмотреть еще один вопрос, касающийся внебрачных половых отношений, — как поступать обманутому супругу, когда измена вскроется? (А то, что она вскроется, сомневаться не приходится. Ведь «сколько веревочке не виться…») В нашей почте этот вопрос формулируется точнее и однозначнее — можно ли простить измену?

Да, можно. Хотя не всегда нужно. Но второе положение мы рассматривать не будем — подобное решается только тем человеком, которого предали (а измена, что бы там ни толковали о «третьем состоянии», всегда предательство). Вопрос же, можно ли простить — не столь личностный, не столь интимный, его обсуждают даже в газетах. Именно из газеты, естественно, с существенными сокращениями, мы и возьмем описание одной «грустной истории со счастливым концом», описанной журналисткой Л. Графовой.

Речь в статье шла о конфликте в семье, просуществовавшей 23 года. Причем все это время герои описанной истории жили счастливо. А потом… муж ушел к другой. Вероятно, если бы жена случайно не нашла адресованные ему письма любовницы, если бы она в ответ на его утверждение: «До 12 был на совещании», — не сказала, что все знает, он бы и не ушел. А так вечером с работы домой не вернулся.

Она не скандалила, не ходила в партком на его работу, не написала старикам-родителям. Даже сыну-студенту, учившемуся в другом городе, ничего не сказала. Но к той женщине сходила. Она понравилась жене — молодая, красивая. Однако разговора не получилось — та встретила жену враждебно.

Отсутствовал муж дома 3 месяца. Правда, вернулся, как оказалось, не насовсем — «было еще рано», — пишет Графона. И вскоре ушел опять. Однако на этот раз ненадолго. Сейчас возвратился окончательно (хотя кто об этом может знать?), и снова семейная жизнь стала счастливой, даже более счастливой, чем прежде. «Я до сих пор отношусь к нему, как к больному», — признается героиня статьи. И не только не попрекает прошлым, но извлекает из него положительный урок. Какой? Процитируем ее рассуждения:

«Всего лишь год назад, в Ялте, один старый человек, обедавший вместе с нами за столиком, заметил, что никогда, мол, не видел такой дружной пары и что он нам завидует. Да разве только он один завидовал нашему счастью?!

И все-таки чего-то мужу, очевидно, недоставало. Просто так от жен не уходят. В чем-то, значит, я виновата перед ним. Может, беда в том, что ревновала его по пустякам? В любой компании он обращал на себя внимание женщин. Ну и что? Надо бы только гордиться, а я огорчалась. Он вспыхивал, говорил, что ему хочется чувствовать себя свободным человеком. И, может быть, этот его уход — просто бунт?»

Ну а далее, если ее огорчения привели к уходу, то прочь огорчения.

Л. Графова пишет: «Многие знакомые возмущались: «Где же твоя гордость!» А она решительно не понимала, при чем здесь гордость. «Ну вот, случилось такое… Это — как болезнь, и нужно переболеть вместе. И неужели я должна становиться в какую-то позу?»

Когда он после второго ухода захотел вернуться и позвонил по телефону, она коротко ответила: «Конечно, приходи». И приняла так, будто он просто вернулся с работы: «Ты устал, отдохни». **Ни одного разговора** (выделено нами. — *В. В., Д. К.)* о прошлом у них так и не было».

Комментарий к этой статье дает заведующий Консультативным центром психологической помощи семье в Москве доцент факультета психологии МГУ В. В. Столин. Комментарий довольно объемистый, мы процитируем из него отрывки.

«…С житейской точки зрения эта смирившаяся, все прощающая женщина выглядит

слабой. Но психологически выигрывает именно она, независимо от того, вернулся муж или остался с другой.

Что же она выигрывает?

Во-первых, не зачеркивает свое совместное с мужем прошлое, сохраняет и для себя, и для него возможность обращения к этому счастливому прошлому. (К сожалению, многие люди в ситуации конфликта ведут себя так, будто ничего хорошего в их совместной жизни нет и не было, а есть один только этот конфликт, только ненависть и предательство.)

Второй ее выигрыш — сохранила человечность и положительную эмоциональную связь, не спровоцировала мужа на ответную агрессию. Ведь если человеку навязывают какой-то выбор, в нем возрастают силы отталкивания. Вернуть мужа вопреки его желаниям и чувствам, может быть, иногда и удается, но любить насильно никого не заставишь, и в таком случае установится только формальная видимость семьи.

В-третьих (и это самое главное), она не уронила своего достоинства, не изменила себе, не совершила шага, за который ей потом было бы перед собой стыдно.

Действительно, ненавидеть легче, чем любить. Ненавидя, снимаешь с себя ответственность, все недостатки и вину приписываешь другому, обеливаешь себя, самоутверждаешься и… разрушаешь. Разрушаешь не только мосты, связывавшие тебя когда-то с этим человеком, но разрушаешь что-то дорогое в себе. Ну, а любовь, какой бы ни была она горькой, всегда содействует росту личности, всегда строит».

Нам кажется, что пояснять комментарий нет необходимости — ответы даны исчерпывающие.

Как ни странно на первый взгляд, но писем с вопросом «можно ли простить измену» практически не получено от мужчин. Но не потому, что жены им не изменяют. Видимо, многие просто по-другому оценивают случившееся. Хотя, бесспорно, в значительной части случаев подобное свидетельствует, что какая-то часть благородных мужей на земле еще осталась. Письмом такого мужчины мы и закончим этот первый раздел главы.

> «…Женился я по любви, хотя и не взаимной. С будущей женой учился вместе в школе, в техникуме, в вузе. Еще до свадьбы ома не очень дорожила моей любовью — увлекалась то одним, то другим, но через какое-то время вновь возвращалась ко мне. Она говорила: «Ты мой самый искренний и близкий друг, но я тебя не люблю». Был у нее в жизни тяжелый момент — парень, которого она полюбила, женился на другой, оставив ее беременной. Я не позволил сделать аборт, женился, считаю сына своим, ни в чем не отличаю от двух родившихся позднее общих детей.
>
> Я не рассчитывал ни на какую награду, никогда не упрекал ее прошлым, но надеялся на элементарную порядочность. И вдруг узнаю — моя Леночка продолжает встречаться с тем самым мужчиной, который когда-то так обошелся с ней. Причем встречи их носят интимный характер. Мне нет нужды следить за ними: всякий раз после свидания она необычайно ласкова со мной, преисполнена любви к детям, весела и оживлена…
>
> Я по-прежнему люблю ее, прощаю ей все. Но пропадает уважение — как ты можешь, после всего, что было, так себя вести. Думаю, что мы не разойдемся — жалко детей, жалко Лену — как она будет жить одинокая. Однако жалко и себя — наплевала в душу вместо благодарности. И я все чаще и чаще прикладываюсь к рюмке. Знаю, до добра это не доведет. Но кому оно нужно, это добро?»

Перейдем к служебному роману. Насколько нам известно, ввела это словосочетание или по крайней мере привлекла к нему внимание читателей журналистка Д. Акивис, статья которой с таким названием была напечатана в «Неделе» в 1984 г. С тех пор оно периодически появляется то в газетах, то в журналах.

Вот как объясняет это явление сама Акивис: «Служебный роман… Странным может показаться это словосочетание. При чем тут служба? Ведь могли же герои встретиться на курорте, на дне рождения, у подруги, в кино, в метро, в очереди за бананами? Да и само

слово «роман» — какое-то несовременное, как из нафталина. В молодежный лексикон оно, по-моему, уже не входит, а у тех, кто некогда обеспечивал ему жизнь, давно другие заботы. Но ведь нужно как-то обозначить предмет разговора. А служебный роман — это особый вид, особая — и во многом загадочная — категория отношений. В самой, казалось бы, неподходящей обстановке — в сухом шуршании бумаг, когда все сетуют, что и разогнуться-то им некогда, когда сама принадлежность к мужскому и женскому роду нейтрализуется бесполым обозначением служебных должностей — «инспектор», «заместитель», «инженер» — и распускается сей удивительный цветок…

…Служебный роман — явление, сотканное из резких противоречий и контрастов. Не правда ли, само название звучит игриво, настраивает на этакий гусарский лад. В самом деле, разве мало бывает романов-игр, легких, ни к чему не обязывающих, когда больше говорится, чем делается?..

Но недаром же пишут, предупреждают: играть с огнем опасно! Даже начавшийся в жанре легкого флирта, необременительного приключения, служебный роман может вдруг вспыхнуть чувством всесокрушающей силы. Сколько же сложностей несут с собой эти отношения, нежданные, порой непрошенные, как часто оборачиваются они подлинной бедой! Муки раздвоенности, невыносимые для человека с нормальной душевной организацией, тяжелейшие объяснения, непримиримые противоречия между старым, давно принятым на себя долгом, и новым, только нарождающимся, но уже таким деспотическим!..»

Естественно, что в книгах, вышедших до 1984 г., термин «служебный роман» не упоминался. Однако письма читателей (и в этом нет ничего странного, поскольку Акивис не придумала ситуацию, а «подсмотрела» ее в жизни) часто рассказывали о подобных взаимоотношениях. Приводим некоторые из них не только для подтверждения правоты автора статьи, но и потому, что каждое письмо есть пусть маленькое, но объяснение, почему такие отношения возникают.

> «…Дома я никто. Ни от жены, ни от детей ни уважения, ни почтения. Моя работа, мои увлечения их не интересуют. Проблемы, из-за которых порой всю ночь сидишь и куришь на кухне, воспринимаются как блажь. Оригинальное решение, красивая формулировка предмета изобретения (у меня более 30 авторских свидетельств на изобретения) — для них пустой звук, в лучшем случае спросят: «И сколько же за него получишь?» А любовница, с которой мы вместе работаем, меня не только любит и уважает, но и понимает. С ней легко и приятно, она не возмущается, если я, вдруг ухватив долго не приходившую идею, становлюсь холодным к ней и бегу к столу, начинаю что-нибудь чертить или записывать…»

> «…Мой муж очень рано постарел — ему еще нет 50, а в половом отношении он уже совершенно обессилел. Я моложе его на 3 года, но почему-то не только не становлюсь более холодной, а наоборот, мне все больше хочется настоящего полового удовлетворения. Несколько лет назад в нашей группе начал работать молодой человек (моложе меня на 16 лет), который стал моим любовником. Возможно, наша связь скоро прервется, но я на всю жизнь сохраню искреннюю благодарность своему другу, который не просто скрасил, а украсил мою жизнь. Глупая его жена не понимает, что я не стремлюсь «украсть» чужого мужа, что я не только не разбиваю его семью, но всемерно укрепляю ее (маленький пример — подарки ей ко дню рождения покупаем мы или вместе или даже я одна — и ни разу не было, чтобы они ей оказались не по вкусу. А ведь это так важно — сделать жене приятное). В разговорах о жене, особенно если мой друг недоволен ею, я всегда стараюсь убедить его в ее правоте или, по крайней мере, объяснить, почему она так поступила. И как правило, это мне удается, а следовательно, снимает и конфликт!..»

Бесспорно, существуют и еще какие-то мотивы, обстоятельства. Но… нельзя объять необъятное, ограничимся уже названным. Нам кажется, что причин, приводящих к «служебным романам», по меньшей мере четыре.

1. Как правильно отмечено в статье Акивис, послужившей толчком к данному разговору, работа — это не просто 1/3 нашего бытия (а если исключить сон, то почти половина), это целый мир, сложный, наполненный страстями, часто — конфликтами, интригами, противоречиями и, чего греха таить, отрицательными эмоциями, В этом смысле можно несколько по-иному объяснить приводящийся в статье факт, что все «служебные романы» возникают в учреждениях, научных институтах и проектных организациях. По-видимому, дело не только в том, что «от конвейера труднее отойти», но и в том, что атмосфера в этих заведениях более творческая и напряженная в интеллектуальном плане. Здесь труднее оценить личный вклад каждого в общее дело, а потому нужнее, весомее моральная поддержка, одобрение, пусть выражаются они всего лишь в мимолетном прикосновении или ласковом взгляде.

2. Резкие отличия большинства интеллектуальных профессий друг от друга. У жены врача (учительницы, товароведа и т. д.) и мужа инженера (физика, химика и пр.) настолько различны профессиональные интересы, что часто о служебных делах они и поговорить не могут. Но поскольку громадное место в жизни занимает именно работа, то без такого общения отношения существенно обедняются.

3. Недооценка личности супруга, чаще всего мужа. Как уже отмечалось, домашний уклад в настоящее время не требует от мужчины больших затрат физической и умственной энергии. И мужу дома делать нечего. Каков же он на работе, чем там занимается — жене часто неизвестно. И получается, как написал один наш корреспондент: «Дома я как был 20 лет назад Ванькой, так и остался, хотя на работе заведующий сектором и даже директор не называют иначе, как Иван Степанович…»

4. Сексуальная неудовлетворенность (преимущественно для женщин) мужем или отсутствием мужа.

Кроме этих основных, можно назвать несколько второстепенных причин, способствующих возникновению отношений в духе «служебного романа». Например, такую (цитируем Акивис): «Раньше женщины, как правило, делали прическу перед выходным, теперь все чаще — перед понедельником. Рабочий стиль одежды практически слился с вечерним. Слышны сетования, что в театр одеваемся, как на работу, — да нет же, присмотритесь, это на работу мы сейчас одеваемся, как в театр. Ну, а если женщина оделась, причесалась, если она смотрит в зеркало и нравится сама себе, допустит ли она, чтобы этого никто не заметил, никто не оценил?..»

Наконец, подчеркивает Акивис, надо иметь в виду; что хотя служебный роман — враг трудовой дисциплины, есть смысл взглянуть на дело и с другой стороны — может быть, потому и расцветает он так пышно, что рабочее время полностью не загружено?

Не следует думать, что называя причины, мы как бы пытаемся оправдать порожденные ими измены. Объяснить — значит, предложить какие-то пути исправления сложившейся ситуации.

А может, не стоит исправлять? Может, не надо верить предположениям журналистки, да и нашим, а больше доверять своему сердцу, своим чувствам? Но вот почти стенографическая запись исповеди одного из наших пациентов, которая, по нашему мнению, очень многое в данной проблеме объясняет.

…И., 46 лет, недавно отметил серебряную свадьбу. Двое детей — мальчик и девочка. Работает начальником цеха на крупном заводе. Материально обеспечен выше среднего уровня — квартира, машина, дача, катер…

Около 10 лет назад в цеховой лаборатории начала работать новая сотрудница, которая сразу же понравилась и как женщина, и как работник. Держалась независимо, принципиально, спорила не по-женски логично, отстаивала свою правоту азартно, даже с вызовом. А спорить приходилось много — от

анализов, выдаваемых лабораторией, зависели и план и премии. Если бы не понравилась, если бы не закрались в сердце симпатия и надежда когда-нибудь стать с ней близким, настоял бы на ее увольнении. А так пришлось улучшить технологию, ссориться с подчиненными. Правда, в результате все оказались в выигрыше.

Однажды, устав от спора, в котором был не прав (и знал это, но спорил из-за принципа), И. вдруг замолчал, признав свое поражение, а затем неожиданно для себя и нее подошел к ней и поцеловал в губы. До этого они уже 2 года были знакомы, но даже не здоровались за руку. И. ожидал чего угодно — пощечины, взрыва негодования, презрительного взгляда. Но… она обняла его, спрятала голову на груди и зашептала: «Ну, наконец-то, родной мой, любимый, тюлень глупый…»

Буквально с первых же слов она поставила условие — не разбивать семьи, а поэтому соблюдать все возможные меры конспирации, включая и такую— никогда не произносить ее имя в ласкательной форме. «Похожа я на рыбку — называй рыбонькой, на кошку — котеночком…» И. несколько раз был благодарен ей за такую предусмотрительность — в некоторых ситуациях он хотел жену назвать ее именем, и называл… безликим котеночком.

Долго, несколько лет, думал И., что его встречи с любовницей никому не грозят бедой, никому не вредят. Жена, по всей видимости, ни о чем не догадывалась, дела в цехе шли все лучше, и кому какое дело до того, что два любящих человека получали иногда наслаждение от общения друг с другом. Однако вскоре И. заметил, что душа его, сердце постепенно стали черстветь по отношению к собственной семье — жене и детям.

«Началось вроде с пустяков. О статье в газете, о кинофильме или книге я поговорю с Ней на работе, а дома, чтобы не повторяться, разговор уже не завожу. А иногда забываю, с кем, с женой или с Ней, неделю назад обсуждал какое-то событие, и доказываю жене, что это уже ей известно. Чтобы не попадать впросак, я стал все реже и реже вообще разговаривать с женой. Да и темы разговоров измельчали, обеднели.

И еще очень важная сторона дела. Встречаясь с Ней, ища у Нее поддержки и оправдания своего поведения в конфликтах с женой или детьми, я позволял себе недопустимую откровенность. Теперь-то я понимаю, что это было моей главной ошибкой — обсуждать с чужим, пусть и любимым, человеком не только события, происходящие в моей семье, но и давать оценки, характеристики жене и детям. И оценивать их поведение. Это, знаете ли, очень страшно — оценивать каждый шаг. Часто оценки мои и Ее не совпадали — мои всегда были выше. Мне казалось, что так происходит потому, что Она не знает всех деталей, нюансов, потому что я недостаточно точно обрисовал обстановку. И я все больше откровенничал.

Иногда мне удавалось убедить Ее, чаще — нет. И это непроизвольно стало отражаться на моем отношении к жене, детям, особенно к дочери. Разумом я понимал, что поступаю несправедливо, но в ответ на какую-нибудь реплику дочери вдруг говорил ей кучу неприятностей, а то и грубостей.

Возникло чувство раздвоения личности, приходилось постоянно контролировать каждое свое слово, а это требовало большого напряжения нервной системы. Я стал раздражительным, ухудшились сон, самочувствие. Появилось желание уйти из этого мира. Не настолько оформившееся и сильное, чтобы решиться на самоубийство, но вовсе не пугавшее при мысли о возможной катастрофе на дороге. Я даже с полгода ездил, совершенно не соблюдая мер предосторожности. Слава богу, пронесло, ни в кого и ни во что не врезался.

Я почувствовал, что теряю семью. Вероятно, как человек умный и чуткий. Она это поняла тоже. И мы решили расстаться. Трудно ли было? Да, трудно. Я люблю Ее, и за эти годы не привык к Ней в худшем смысле этого слова. Она и сегодня, спустя год после разлуки, волнует меня — достаточно мне лишь вспомнить, представить Ее легкие, скользящие прикосновения. Ее мягкие податливые губы, и я загораюсь, как юноша. Не надоел и я Ей. Но так как нам никто не приказывал, никто не заставлял расстаться, а мы сами об этом договорились, то перенесли разлуку спокойно. Сейчас мы с Ней очень хорошие

друзья, раз в неделю разговариваем по телефону.

А дома? Я удивился, как многого дома я не видел, не замечал все последние годы. Дома я сейчас, как вернувшийся из многолетнего плавания моряк — по письмам вроде все знакомо, но детали поражают, как узнанные впервые…»

Нам остается добавить, что в Консультацию И. привело последствие его длительной связи с любовницей. Перенапряжение нервной системы, неосознанное сравнение жены и любовницы в пользу последней послужило причиной выраженной половой слабости. Сейчас он принимает курс лечения.

Подведем итоги сказанному. Да, диалектика утверждает, что абсолютной истины нет и быть не может, и спорить с этим не приходится. Народная мудрость гласит: «Из всякого правила есть исключения». И с этим надо согласиться. Однако необходимо помнить, что жизнь состоит не из исключений, а из правил, и надеяться на то, что именно вы — тот счастливчик, которому удастся получить в два раза больше счастья, чем отпущено простому смертному, весьма самонадеянно. В жизни надо быть оптимистом, но и более точно необходимо оценивать свои способности.

Известно, что высказывать благие пожелания — занятие малоэффективное. Часто не только голословные пожелания, но и сильнейшие аргументы. в их поддержку не достигают цели. Но тем не менее иного пути у нас нет. И поэтому мы призываем — будьте прозорливы, не меняйте любовь на ее внешнее подобие, на подделку…

Не изменяйте даже тогда, когда вам самим ваше увлечение не кажется изменой. Поверьте, за все в жизни надо платить, а за удовольствие платить втройне. И безобидная на первый взгляд интрижка может обернуться тяжелыми последствиями — венерическим заболеванием, разводом, одиночеством. Так это только интрижка, измена на один час. Что же говорить о многолетних изменах, о «служебном романе»?

СУПРУЖЕСКАЯ ОСЕНЬ

Мы грубеем, отцветаем,
Глядь — уж сеть морщин на коже…
Говорят, как ливень в мае
И любовь проходит тоже…
Да, все вянет ежечасно:
Люди, травы, земли, воды.
Но любовь… Над ней не властна
Диалектика природы.

Э. Асадов

«Прошу ответить, почему женщине в 50 лет не нужна половая жизнь. Хоть мы с ней и одногодки, но меня к ней тянет по-прежнему, а она все чаще отказывается, заявляя, что «устала от половой жизни»...»

«Последние годы жена начала отказываться от половой жизни. Может быть , эго *связано с климаксом?*

«С возрастом желание близости у мужа вроде бы и не уменьшилось, а вот

напряжение полового члена возникает лишь с моей помощью. Нужно ли ему помогать в этом и не вредна ли половая жизнь для его здоровья?»

Отшумела веселая свадьба, метеором пролетел медовый месяц, а там, как стыки под колесами поезда, стали отстукивать свой необратимый ход годы супружеской жизни… Только недавно, казалось, праздновали первый «круглый» юбилей — десятилетие свадьбы, а вот уже и второй «круглый», а там глядишь — и серебряная годовщина. И голова побелела, и одышка, и дорога в аптеку хорошо знакома…

Жизнь человека подобна восхождению на гору. Начиная с раннего детства карабкается он все выше и выше, туда, где отливает золотом в лучах солнца труднодоступная вершина. Проходят годы. Цель все ближе и ближе. Наконец, вот он, пик. И тут замечает вдруг человек — а ведь выше идти некуда, надо спускаться. Уже не светит маяком желание достичь чего-то: все, на что способен, на что хватило сил, позади. Спускаться же (это подтвердит любой, бывавший в горах) всегда труднее. Труднее и физически, и психологически, тем более что необходимость спуска всегда почему-то предстает перед человеком неожиданно.

Осень в жизни человека — большая и серьезная проблема, волнующая ученых многих специальностей. Проблема многогранная, своеобразная, важная не только для самого человека, но и для общества в целом. И одной из ее граней является сексуальный вопрос для лиц пожилого возраста, хотя он достаточно долго замалчивался.

Можно выделить два основных направления в изменении сексуальности в это время. Первое, встречающееся относительно редко, — усиление полового желания, прежде всего у мужчин, но без сопутствующего физического обеспечения возможностей. Второе, наблюдающееся гораздо чаще, — угасание сексуального желания и возможностей. Рассмотрим эти направления подробнее.

Как известно, половые гормоны в организме мужчины, а также сперматозоиды и все остальные компоненты семенной жидкости вырабатываются до глубокой старости, правда, с меньшей интенсивностью. Следовательно, половое влечение не исчезает, хотя и ослабевает. Но в силу развивающихся склеротических изменений сосудов головного мозга несколько снижается волевой компонент и инстинкты, пусть даже ослабленные, получают большую «свободу действий». Отсюда и пословица: «Седина в бороду, бес в ребро».

Хорошо сказал про этот период поэт В. Федоров:

А я когда-то думал.
Что седые Не любят,
Не тоскуют,
Не грустят.
Я думал, что седые,
Как святые.
На женщин
И на девушек глядят…

Нет, оказывается «святыми» многие еще не стали, их еще волнует женская красота, они еще не угасли для любви. «И кровь седых» по-прежнему «гудит разбойно»…

Данные статистики подтверждают, что в период наступления «осени» число разводов резко увеличивается. Как правило, по инициативе мужчин. И это понятно. Дети выросли, из гнезда разлетелись. Алименты платить не придется, с разменом квартиры трудностей не будет. А в 50 и даже 60 лет мужчина еще настолько крепок и свеж, что вполне может не просто создать новую семью, но и привести в дом женщину значительно моложе бывшей жены…

Понятно, что не только для констатации этих фактов начали мы разговор о супружеской осени. Цель данной главы — доступными нам средствами предотвратить подобные случаи, научить супругов, и прежде всего жен, как себя вести, чтобы вместо

слякотной осени пришло в вашу семью бабье лето.

Но раньше, чем мы перейдем к конкретным рекомендациям, рассмотрим и второе направление в изменении сексуальности у пожилых людей — угасание полового желания у одного из партнеров. Конечно, нередко встречаются семьи, где половое желание у обоих партнеров угасает почти одновременно, но мы о них говорить не будем — конфликтных ситуаций на сексуальной почве в таких семьях не бывает, к врачам за помощью супруги не обращаются, так что, видимо, гармоничность отношений у них не разладилась, хотя значение полового компонента и ослабло. Проблема возникает, когда половое желание и возможности исчезли только у одного из супругов.

Причинами угасания полового желания в этом возрасте служат и накапливающиеся перегрузки нервно-психическо-го аппарата, и болезни, и переутомления, и переедание, приводящее к ожирению, и малоподвижный образ жизни. Однако значительно больше на утрату сексуальной активности у пожилых людей влияют предрассудки и недостаточное или неправильное половое воспитание, которые тяжелым грузом давят на психику и не позволяют быть раскованными в проявлении чувств.

Как правило, имеет место совпадение двух процессов. С одной стороны, действительно, половое влечение ослабевает, нервно-психические реакции замедляются (но не останавливаются!), ухудшается эрекция полового члена, наступает обратное развитие половых органов женщины, затрудняется осуществление полового акта. С другой стороны, этот фон оказывается благоприятной почвой для психологического отказа от дальнейшей половой жизни одного из супругов. И возникает конфликт.

Г. С. Васильченко в одной из своих работ приводит выдержку из истории болезни, которая ярко характеризует изменение полового влечения у стареющего мужчины:

> «Раньше уже через несколько дней после очередного полового акта я не мог найти себе места от неудержимого желания близости вновь. А теперь, сколько бы времени ни прошло, смотрю на жену каким-то похолодевшим, спокойным взглядом, как, например, на статую. Глазу приятно, а того внутреннего горения, которое заставляло бурлить кровь, как будто никогда и не было».

Большинство пожилых мужчин утверждают, что теперь им совсем не в тягость длительные половые воздержания и что ночные поллюции стали редкостью.

Да, это так. Но сексологи знают, что продолжительный отказ от половой жизни в этом возрасте не только оказывает неблагоприятное воздействие на организм (подробнее об этом чуть позже), но и значительно уменьшает сексуальные возможности.

Как следует организовать половую жизнь в семье, если супругам за 50–60? Рассмотрим это на примере из нашей практики.

> «…Я не могу в это поверить. Всего 3–4 месяца назад наша размолвка с мужем, казалось, зашла так далеко, что не был исключен даже развод. Муж нервничал, постоянно раздражался по пустякам, потерял аппетит и сон, а я не понимала, в чем дело. Наконец, он решился на откровенный разговор и, чуть не плача, объявил, что не вправе заставлять меня жить с человеком, который полностью бессилен в половом отношении. Только тогда я поняла, что его беспокоило в последнее время.
>
> Действительно, уже 3 или 4 года, как наша интимная близость была редким явлением, и то не всегда успешным по вине мужа. Но я считала, что женщине моего возраста половая жизнь уже не нужна вовсе, удовлетворения я давно не испытывала и не ожидала испытать, а потому неудачные попытки меня совершенно не волновали. Но после его признания я поняла, что наступившая слабость вызывает у него сильные переживания.
>
> Мы стали вместе искать, кто бы мог нам помочь. И оказались у вас на приеме. И вот сейчас, доктор, я могу смело сказать: «В нашей семье наступила полная сексуальная гармония*. Более того. Впервые за 32 года совместной жизни

мы оба получаем удовлетворение. А если честно признаться, то я. пожалуй, никогда вообще не испытывала такого чувства.

Нас снова, как в молодости, влечет друг к другу, мы переживаем настоящую вторую весну. Муж стал ближе и дороже».

Это письмо пришло в Консультацию от весьма немолодых супругов. Ей — 56, ему — 59. Но… Желание обоих принять участие в лечении, в налаживании сексуальных взаимоотношений, выполнение указаний врача, а главное, сохранившаяся на долгие годы любовь, теплое отношение друг к другу помогли совершить подобное чудо — возможность достижения сексуальной гармонии.

Пример этой супружеской пары свидетельствует о том, что неведение и недостаточное сексуальное воспитание — самые частые причины дисгармонии сексуальной жизни в любом возрасте, но наибольший вред они приносят людям пожилым, и что излечение возможно именно в семье. В то же время известны случаи, когда 50—60-летние мужчины, увидев, что с женой у них «ничего не получается», начинают искать внебрачные половые связи в надежде на то, что молодая (по крайней мере, по сравнению с женой) женщина «вдохнет в них вторую молодость» и они опять станут сильными и активными. Увы. На этом пути их ждут одни разочарования.

В силу ряда возрастных особенностей у пожилых мужчин гораздо дольше не наступает эрекция, да и напряжение полового члена редко бывает полным. После эякуляции эрекция также мгновенно исчезает. А рефрактерный период длится уже не минуты, а часы и даже дни и недели. Все это легко объяснимо. Однако дело серьезно осложняется, если такому человеку его молодая сексуальная партнерша скажет откровенно все, что она о нем думает. Тогда развитие импотенции можно ожидать со значительной степенью вероятности.

Нередко мужчины пожилого возраста приходят на прием в Консультацию с просьбой ускорить при необходимости наступление эрекции, сделать ее более частой. На это мы, перефразировав слова известного американского сексолога В. Мастерса, отвечаем: «В вашем возрасте мужчины абсолютно все делают уже не с такой скоростью и не так интенсивно, как делали это в молодости. Ведь вы не сможете, например, так быстро обежать вокруг этого здания, как обежали бы лет 30 назад. Почему же к своим сексуальным способностям вы предъявляете старые мерки?»

Более того, замедление темпа сношения и урежение его ритма — важная защитная функция организма. Ведь во время полового акта резко повышается артериальное давление, учащаются пульс и дыхание, тратится большое количество энергии. И если молодые эластичные сосуды легко выдерживали кратковременное высокое давление, то у пожилого человека могут не выдержать (к тому же и исходное, до полового акта, давление у пожилого выше); если мышца сердца у молодого без труда справлялась с предъявляемой нагрузкой, то сердце пожилого, часто больного человека может и не справиться. Поэтому искусственное подстегивание сексуального возбуждения лекарственными препаратами в пожилом возрасте недопустимо.

Ну, а все-таки, как часто может мужчина в возрасте за 50–60 лет совершать половые акты, чтобы сохранить сексуальные способности на максимально длительный срок и не подвергать свою жизнь серьезной опасности? По мнению большинства специалистов, ритм половой жизни должен соответствовать потребности мужчины в близости без психологического «надо» как со стороны мужчины, так и особенно со стороны женщины. Если муж не испытывает этой потребности, то любое принуждение ведет не только к увеличению числа неудачных попыток, но и создает угрозу для других систем организма, в частности сердечнососудистой.

Прежде чем мы позволим себе привести несколько советов супругам, вступающим или уже вступившим в пору своей супружеской осени, порассуждаем немного о возрасте любви.

И. Рюриков описывает результаты исследований французских психологов А. Галла и С. Симон, которые пришли к выводу: когда девушка говорит, что любит юношу, а жена, что любит мужа, этим одинаковым словом они называют два разных чувства. Рюриков с этим

полностью согласиться не может: строго говоря, утверждает он, с точки зрения психологии, жена называет любовью не одно чувство, а смесь чувств, взглядов, привычек, настроений, воспоминаний. Позволим себе добавить еще и такое сравнение: любовь девушки (или юноши) — сахар, супружеская любовь — мед.

Супружеская любовь набирает силу, растет после того, как досемейная ослабеет, зачахнет. Первая переливается во вторую, трансформируется, обогащается… Видимо, это естественный цикл развития настоящей любви. Потому-то чаще всего даже горячая и искренняя добрачная любовь быстро проходит, если отношения не перейдут в очередную стадию.

Весь наш мир построен на противоречиях. Много их и у поры супружеской осени. С одной стороны, если супруги дожили до нее, вырастили и воспитали детей — значит, определенная совместимость была и все другие качества присутствовали. В то же время за столь длительный период супружества накопилось много и такого, что способно убить всякое желание продолжать совместную жизнь. Потому что, указывает, например, Рюриков: «…Не только от недостатков близкого человека — любовь меркнет и от привыкания к его достоинствам, даже самым ярким. Вот, пожалуй, самый опасный из вечных врагов любви. Он гасит любовь как раз тем, что ее зажигало, вызывало к жизни, — достоинствами любимого, вернее, «избытком общения» с ним. Такой избыток рождает психологическую сытость, притупляет тот голод по человеку, который и есть любовь…» И это надо иметь в виду.

А сейчас несколько советов.

1. Больше оптимизма, больше жизнерадостности, больше веры в себя. В ваших силах продлить не только свою жизнь, но и период бодрости, безболезненной счастливой старости. По сведениям ряда авторов, регулярная половая жизнь повышает сопротивляемость организма болезням и благотворно сказывается на общей продолжительности жизни. Общеизвестно, что холостые мужчины и незамужние женщины болеют гораздо чаще и умирают в более молодом возрасте, чем люди, продолжающие в семье активную сексуальную жизнь. Ведь у победителей раны заживают скорее, а смертность ниже, чем у побежденных. Считайте, чувствуйте себя победителями вершины, а не людьми, которым осталось разве что с горы спуститься.

2 (для женщин). Знайте, женщина молода до тех пор, пока ее любят. Делайте, ведите себя так, чтобы и в 50 и в 60 лет вы были привлекательны для мужчины. Вы просто не имеете права опускаться, переставать следить за собой, «безразмерно» полнеть. Требует ли это дополнительных усилий? Конечно. Но усилия эти дают прекрасные плоды. Красота, сохраненная до пожилого возраста, стройная фигура, гибкость движений и фация неразрывно связаны со здоровьем. Трудно даже сказать, что здесь первично, а что вторично. Одно поддерживает и обеспечивает другое.

Как всего этого добиться? Мы, естественно, не можем дать здесь подробных рекомендаций, да и вряд ли вы в них нуждаетесь. Практически все женщины знают, что надо делать. Главное — начать делать: и гимнастику по утрам, и маски на лицо, и специальные упражнения днем и по вечерам, модно и со вкусом одеваться… И не искать причины, чтобы отказываться от активной половой жизни. Жене необходимо помнить об ослаблении половой способности мужа, о запаздывании эрекции, о ее недостаточной полноте. И она должна прийти мужу на помощь. Нет ничего противоестественного в том, что именно женская рука поможет произвести имиссию члена. Вскоре после этого эрекция значительно усиливается. А поскольку чувствительность нервных окончаний головки члена с возрастом несколько снижается, продолжительность полового акта увеличивается и становится достаточной для достижения женщиной оргазма.

У части женщин после прекращения менструаций исчезает постоянный страх забеременеть, и это, несмотря на снижение выработки гормонов, усиливает влечение, делает половой акт более раскованным. Стесняться такого «возврата молодости» нечего. Как утверждает польский ученый А. Кемпински, «чтобы женщина была счастлива и не пошла

вспять в своем развитии, она должна любить».

3 (для мужчин). Не надо думать, что следить за своей внешностью, фигурой, здоровьем — удел только женщин. Да, к мужской фигуре присматриваются меньше, и «животик» не мешает им чувствовать себя в форме, в тонусе. Но необходимо знать, что мужчина, не соблюдающий диеты, не обеспечивающий себе значительных энерготрат, употребляющий крепкие напитки, обрекает себя на ожирение, а следовательно, на болезни и сокращение жизни. И, кроме того, на преждевременное половое увядание. Мы не будем детализировать, что следует делать мужчине для сохранения здоровья, это общеизвестно. Только порекомендуем делать, делать, начиная уже с сегодняшнего дня, не откладывая по привычке на потом («с понедельника»; «с нового года»…).

4 (для мужчин). Любите свою жену. Совершенно справедливый упрек от лица многих женщин высказывает в адрес мужей поэтесса Ф. Алиева:

Почему обижаешься, милый ты мой.
Почему упрекаешь, когда мы вдвоем,
В том, что лето горячее в сердце моем
Обернулось холодной зимой.
Мне обидно выслушивать эти слова.
Если в печку не класть постоянно дрова.
То и в печке, которая теплой была.
Исчезает огонь. Остается зола.

5. Постарайтесь не ссориться. Если размолвки возникают в первые годы жизни, они, как правило, для судьбы семьи не опасны. В народе говорят: «Милые бранятся — только тешатся». В пору супружеской осени частые ссоры чреваты плохими последствиями. Кемпински в книге «Психопатология неврозов» пишет: «В супружестве страшны не мимолетные грозы, которые неизбежны при тесном контакте… а медленно нарастающие определенные негативные чувства — ненависть, пренебрежение, отвращение, страх и т. п. Тогда уже не видно человека и его действительной личности, а только созданную и закрепленную картину, сотканную из осуждающей деформированной оценки».

К поре супружеской осени накапливается груз мелких обид, несправедливостей, непонимания. Помните, Базаров у И. С. Тургенева говорит: «Человек все в состоянии понять — и как трепещет эфир, и что на солнце происходит, а как другой человек может иначе сморкаться, чем он сам сморкается, это он понять не в состоянии». Нет, может. Стоит только захотеть!

Очень важно кому-то уступить, кому-то первому протянуть руку, поцеловать… Надо смотреть на жизнь широко, масштабно, не думать, что самое главное — это именно сегодня, сейчас доказать свою правоту.

6. За долгую жизнь в семье было всякое, в том числе, по образному выражению С. Щипачева, «слякоть и пороша…» Но ведь наверняка хорошего было больше. Почему же в минуты ссор и размолвок вы стараетесь вспомнить не то светлое, теплое, доброе, что вместе пережили, что украшало вашу жизнь, а именно плохое, злое, обидное, что лишь иногда в ней встречалось.

Закончить главу нам хочется словами Г. С. Васильченко и Ю. А. Решетняка, которые в одной из статей написали: «Осень супружества — это еще не конец интимной жизни. Ведь и на закате солнце ласково…»

ФОРМУЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

Очаг семейный —
Добрый костерок,

В потемках жизни разведенный
впрок.

В. Федоров

«Один раз уговорила его пойти в театр. Какое это было счастье. Ведь я не была здесь лет пять… Но муж все испортил. Вначале его из буфета нельзя было вытащить, а потом он просто заснул!..»

«Даже за месяц до родов мы с мужем ходили на его любимый футбол, хотя я в нем ничего не понимаю…»

«Мне с ним хорошо, даже когда мы молчим и я просто смотрю, как он работает. И такое удовлетворение охватывает всю тебя…»

«Мой отец никогда бы так не поступил, а для мужа это в порядке вещей. Иногда я даже завидую своей маме…»

«Когда я выходила замуж, то надеялась, что, не получив ласки и тепла в детском доме в свое время, муж все это найдет в семье… И несмотря на мои старания, компания друзей для него осталась более желанной, чем я или дети…»

В наш век математики и кибернетики некоторые читатели могут и впрямь решить, что в этой главе будет выведена формула с иксами и игреками, квадратными и фигурными скобками, радикалами и интегралами… Нет, не будет. И прежде всего потому, что никто еще не умеет «поверить алгеброй гармонию», никому не под силу перенести на язык абстрактных и бездушных цифр живой трепет влюбленного сердца, страсть и обиду, ревность и вероломство.

И тем не менее не так уж бесплодна, а главное, бесполезна наша попытка. Если устанавливают и обсуждают причины, из-за которых люди разводятся, и на их основании дают рекомендации, как себя вести, чтобы дело не дошло до развода (а мы этому тоже посвятили не одну главу), то, очевидно, есть смысл проанализировать факторы, которые укрепляют семью и, по мнению самих благополучных супругов, играют в их жизни важную роль.

Конечно, и в этой главе не обойтись без обсуждения причин неблагополучия, но здесь будут приведены, если так можно их назвать, не ошибочные (вследствие незнания), а осознанные причины. По крайней мере такие, в которых человек отдает себе отчет, но исправляться в силу различных факторов не хочет.

И вместо вступления небольшое рассуждение. Хотя до настоящего времени ни специалисты-теоретики, ни специалисты-практики не предложили семье никакой альтернативы, считать, что семья не имеет недостатков и внутренних противоречий, нельзя.

Ученые из ГДР Б. Херинг и Х. Вессель, рассматривая семью как диалектическое единство противоречивых факторов, указывают на четыре, с их точки зрения, наиболее существенных объективных противоречия, которые приходится преодолевать в семейной жизни.

Эти противоречия следующие. Хотя в социалистических странах брак заключается

прежде всего с целью рождения и воспитания детей (просто близкие и даже интимные отношения любящих людей возможны и без официальной регистрации), тем не менее дети в ряде случаев могут восприниматься как негативный фактор, требующий от двух соединившихся людей дополнительных затрат времени, материальной и психической нагрузки. Ибо, по данным некоторых обследований, до 80 % лиц в возрасте 18–19 лет образует семью только потому, что наступила добрачная беременность.

Да, дети радость и цель жизни, но это не исключает того, что они приносят с собой определенные ограничения как материального, так и морального плана (невозможность приобрести дорогие вещи, провести отпуск на Черном море, продолжать учебу или работу над диссертацией). Наше государство всемерно заботится о росте числа детей в семьях и поощряет его, однако количество ежегодно проводимых абортов не уменьшается, а арсенал противозачаточных средств и препаратов увеличивается и совершенствуется.

К одному из противоречий следует отнести и такую коллизию. Постоянное общение супругов друг с другом, расширение диапазона приемлемости приводят их к глубокому знакомству с «самыми-самыми» интимными чертами характера, частями организма, тела. Но в то же время именно это знакомство иногда выявляет недостатки, которые могут вызвать антипатию или брезгливость.

Во многих семьях возникает такая ситуация. Любящие друг друга супруги сообща решают, например, что учиться одновременно двоим тяжело, не под силу, поэтому устанавливают очередность. Но затем в связи с объективными (рождение детей, их частые болезни, необходимость ухода за престарелыми родителями и т. д.) или субъективными причинами (лень, усталость, недостаток способностей) один из супругов за учебу так и не берется. Интеллектуальный, духовный, а вместе с тем и социальный рост, на который «работали» оба супруга, достается одному и часто вызывает кризис сложившихся в семье отношений. Как правило, подобное наблюдается в молодых семьях, когда люди, вступившие в брак, еще не достигли более-менее стабильного общественного положения.

Последнее из обозначенных Херингом и Весселем противоречие присуще сфере любви и влечения. Сегодня не менее 2/3 всех браков заключается по взаимной любви. Но «ничто не вечно под луной». Умирает и любовь, причем гораздо раньше, чем ее носители — супруги. Брак же заключается не на период существования любви, а в идеале — на всю жизнь.

Авторы не дают конкретных рекомендаций, как разрешить возникающие противоречия, где найти выход. Не будем останавливаться на этом и мы — думается, если вы дочитали книгу до этой страницы, то таких рекомендаций встретили немало. И если все же еще раз мы сформулировали характерные для семьи противоречия, то только для того, чтобы заставить задуматься, по-иному взглянуть на себя, на предстоящий или недавно совершенный важный шаг в жизни — вступление в брак и вспомнить утверждение — семья не создается в один миг вместе с росписью в загсе. Семью надо создавать постоянно.

Для чего это надо? Какая награда ждет человека, потратившего столько сил и времени на строительство счастливой семьи. Награда велика, бесценна и многообразна. Это самоутверждение, возможность исполнить предначертанное природой, обеспеченная, согретая теплотой старость, помощь в случае болезни или неудачных жизненных ситуаций. А американцы, например, со свойственной им склонностью все переводить на деловой язык, говорят: «Счастливый брак подобен выгодной сделке, при которой выигрывают обе стороны».

Да, ценность счастливой семьи не вызывает сомнений. Но чтобы попытаться вывести формулу такой семьи, необходимо прежде расшифровать понятие «счастье».

В толковом словаре С. И. Ожегова счастье определяется как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения». В Советском энциклопедическом словаре трактовка несколько шире: счастье — это «понятие морального сознания, состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни». Однако более точное определение дает «Словарь по этике»: счастье — «понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует

наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения».

Конечно, нам бы хотелось большего. Мы убеждены и надеемся, что в скором времени к нашему предложению прислушаются, так как счастливым нельзя быть в одиночку, счастье обязательно предполагает контакты, взаимоотношения с другими людьми. Ф. Энгельс по этому поводу писал: «Занимаясь самим собой, человек только в очень редких случаях, и отнюдь не с пользой для себя и для других, удовлетворяет свое стремление к счастью» *(Маркс К., Энгельс* Ф. // Соч. — 2-е изд. — Т. 21.— С. 297). Стремление человека исключительно к личному счастью вырождается в эгоизм, который попирает интересы других людей и морально калечит человеческую личность.

Почему мы так упорно изыскиваем приметы того, что счастье вообще, а семейное тем более, не может быть достигнуто в одиночку? Да потому, что люди, стремящиеся добиться счастья в одиночку, как правило, нечестны и именно нечестность является самым главным врагом семейного счастья.

Какую нечестность мы подразумеваем? Всякую. И очевидную, когда, отводя глаза, муж рассказывает жене о внеплановой командировке или затянувшемся собрании, и неочевидную, когда все на самом деле очень правдоподобно, но основывается на нечестности.

Чтобы не быть голословными, а кроме того, чтобы наши рассуждения принесли хоть какую-то пользу, приведем конкретные примеры нескольких типов современных супружеских семей, как их видят и оценивают психологи.

Отчужденная семья. Муж: «У нее нет никакого чувства долга перед семьей. Я не хочу разводиться, но как привить ей чувство долга?» Жена: «Когда я выходила замуж, он не был таким. А сейчас стал грубым, невнимательным, часто унижает мое достоинство…» Подобные претензии можно поменять местами.

Про себя же (или на приеме у психотерапевта) каждый из супругов формулирует свою позицию словами: «Я здесь не при чем. Это он (она) виноват. Я могу себя вести по-другому, но пусть сначала он (она) изменит свое отношение ко мне». Конфликты в такой семье не только часты, но и бесплодны — один супруг начинает говорить, не дожидаясь, когда закончит другой, а главное, не слушая, что говорит другой.

Почему? Потому что оба нечестны — не хотят объективно взглянуть на себя, на свои недостатки, признать правоту и достоинства другого.

Псевдовзаимная семья. Муж: «Я ее прошу не кричать на ребенка, не оскорблять меня при ребенке, а она все делает назло. Наверное, я не так говорю, не так себя веду, но пробовал по-всякому, ничего не меняется». Жена: «Я все по дому делаю сама, да и на работе занята не меньше его. Устаю. От вечных очередей, давок, опозданий, конечно, раздражаюсь. А он сидит с газетой или перед телевизором — вот я и не могу сдержаться. А под горячую руку, верно, могу и сказать что-нибудь обидное».

В таких семьях, указывают специалисты, вина за конфликт смещена в другую сторону — каждый из супругов согласен взять вину на себя и переживает от беспомощности исправить ситуацию, измениться самому. Но как?

В этом-то все и дело. В глубине души каждый все-таки считает себя правым и думает, что измениться «по-настоящему» сначала должен второй супруг, ему же после этого достаточно только скорректировать внешнюю сторону своего поведения.

Эмоционально изолированная семья. Муж: «У меня дома все хорошо. Жена, двое детей, друзья, врагов нет. Но меня постоянно преследует ощущение, что я неудачник, что мне все время немного не хватает везения, счастья…» Жена: «Мне завидуют все подруги — муж не пьет, не забывает сделать подарки ко дню рождения и свадьбы, постоянно выполняет любую просьбу. Но… мне все время кажется, что он как бы за стеклом, что ни от меня, ни от него друг к другу никакие биотоки не проходят…»

В таких семьях ярко выраженные конфликты редки — мелочи быта действительно не проникают через стекло эгоизма, броню личного интереса. Но уж если, накопившись, они

превысят некую «критическую массу», то, как всегда бывает у эгоистов, будут греметь долго. Основа неблагополучия такой семьи — нежелание вникать в семейную жизнь, обременять себя семейными заботами, а главное, признать свою вину во всем этом.

Односторонне эмоционально зависимая семья. Муж: «Я не люблю свою жену, но не хочу разводиться ради ребенка — она испортит его своим влиянием, не сможет воспитать его». Жена: «Какая я была дура, что вышла за него. Но теперь уже поздно — ребенок, квартира… Однако, если он не станет вести себя хуже, я пожертвую собой и не подам на развод…»

Особенность этой ситуации в том, что выйти из нее человек хочет своеобразным способом, заняв позицию сверхответственности за распад семьи. Муж как бы говорит: «Да, я виноват, но поскольку я не обвиняю ее и не ухожу от ответственности, то я все-таки ни при чем». Жена буквально вторит ему: «Да, я виновата, но раз я жертвую собой, то остановка в изменении к лучшему только за ним». И в том и другом случае позиция «спасителя» или «жертвы» дает возможность тщательно скрыть истинное положение вещей и отказаться от внутренних изменений, как того требует честное поведение.

Кроме этих, наиболее часто встречающихся типов неблагополучных семей, известны и другие. Глубоко вникать в их особенности мы не будем. И приведенных примеров достаточно, чтобы согласиться с выводом: нечестность — главная причина неблагополучия, в какой бы форме оно ни выражалось. Кстати, с этих психологических позиций становится понятной подмеченная Л. Н. Толстым закономерность — каждая несчастная семья несчастна по-своему. Ведь проявлений этой нечестности может быть сколько угодно. В то же время, если залогом счастья в семейной жизни является честность, не удивительно, что счастливые семьи похожи друг на друга.

Правда, если нечестность обязательно приведет к неблагополучию в семье, то сама по себе честность еще не гарантирует счастья. Почему же так много нечестных людей? Здесь опять приходится сделать упрек нашей школе, которая пока не очень спешит «реформироваться».

Известный писатель и драматург В. С. Розов утверждает: «Роль современной школы в нравственном воспитании детей и юношества, увы, явно недостаточна… Тревожит укоренившееся в школе стремление хорошо выглядеть, сгладить шероховатости, скрыть все дурное, выпятить благополучное. Как ни горько это говорить, но нередко сам уклад школьной жизни приучает детей к неискренности, нечестности. И тогда, когда учитель вынужден ставить нерадивому ученику спасительную «тройку» вместо честной и заслуженной «двойки» — якобы ради «чести школы»! И когда на глазах у всех отцовская «персональная» «Волга» подвозит в школу ленивого отрока и никто не решается сказать «влиятельному» папе все, что положено. И когда объявляются поборы с родителей на подношение учительнице — дорогие французские духи… Заорганизованность, парадность, показуха — вот от чего надо в первую очередь избавляться школе…»

К словам писателя можно было бы многое добавить. Вина нас, взрослых, многообразна. Даже в таком, казалось бы, благородном деле, как спорт, далеко не редкость подтасовки, подмены, махинации. Недавно в «Комсомольской правде» было напечатано интервью с первоклассным футболистом, заслуженным мастером спорта и обладателем многих высоких наград. В духе времени он «сознался», что не раз и не десять раз был подставным игроком в ряде детских и юношеских команд.

Неужели мы не знаем, что творим, неужели думаем, что обойдется? И в семье, и в школе, и в спорте — повсюду, где дети могут наблюдать нас, брать с нас пример, повторять в своих поступках, — они часто видят нечестность. И вырастая, становясь мужем и женой, они считают, что такими надо быть и им. И не только на работе, но и в своих семейных отношениях, причем не только между собой, но и с детьми.

Но вернемся к другим условиям, необходимым для благополучия семьи. Многие социологи и психологи подчеркивают, что, по мнению супругов, отмечавших свои «серебряные» и «золотые» юбилеи, залогом их счастливых семейных отношений являлись

высокоразвитое чувство долга, готовность прийти на помощь, взаимная любовь, любовь одного из супругов, отходчивость (короткая память на плохое), стиль (культура общения), терпимость к недостаткам, уважение, удачный выбор пары, юмор.

Другие исследователи пришли к выводу, что по-на-стоящему счастливой семьи не может быть без детей (во множественном числе). Объяснение простое — биологическое начало многое определяет в жизни. А инстинкт продолжения рода — один из самых мощных. Он включает не только половое общение, но и выращивание и воспитание детей. Желательно — детей собственных.

Бесспорно, только наличие детей счастья в семье не гарантирует. Но вот отсутствие их позволяет утверждать, что счастливой семья не будет. Супруги могут не ссориться, искренне и глубоко любить друг друга, прожить вместе много десятилетий. Но… оставаться несчастливой семьей.

Специалисты-сексологи изучали возможную взаимосвязь между степенью полового удовлетворения супругов в семье и ее благополучием. Выяснилось: чем регулярнее женщина достигает полового удовлетворения, тем лучше семейный климат. А вот подобной зависимости со стороны мужчин не отмечено. Однако и сексологи убеждены — наличие сексуальной гармонии семейного счастья не гарантирует, отсутствие же ее делает семью неблагополучной.

Еще один интересный критерий предложила киноактриса Н. Мордюкова. Она отметила, что важное значение для благополучия семьи имеет эмоциональная тональность мужчины («настоящий мужчина живет страстями…»), а затем рассказала о причине развода своей подруги. Объясняя, почему она подала на развод, подруга призналась: «Это ужасно, я всегда считала его таким умным, не то, что я. А он решил, наверное, что одной моей головы на нас обоих хватит. Он ничего не ищет, это ужасно, ведь ему еще нет и 40. А я, которая всю жизнь карабкалась к нему, вдруг будто вышла на гладкую стеклянную равнину. Пусто стало. Грустно. Неинтересно…»

Излагая мысли Мордюковой и ее подруги в более наукообразной форме, мы имеем основание сказать, что остановка в работе над собой, отказ в поисковой деятельности, свойственной мужчинам от природы, в ряде случаев также делает семью несчастливой. Равно как и эмоциональная бедность, излишний рационализм.

Обобщая все приведенное выше, мы можем попытаться сконструировать формулу счастливой любви. Очевидно, она должна состоять из показателей двух типов — обязательных и желательных. К первым относятся такие, отсутствие которых однозначно делает семью неблагополучной, несчастной. Этих лимитирующих показателей три — честность, дети и сексуальная гармония. Все остальные, включая, как ни странно на первый взгляд, и любовь, и уважение, и терпимость к недостаткам и т. п., оказываются только желаемыми.

Конечно, такое распределение условий вызывает смущение и даже сомнение в правильности проведенного анализа. И поэтому мы дополнительно проштудировали литературу о любви. А в ней нашли, например, такие строки. Пишет социолог С. Ковалев: «Счастливый брак стал в нашем сознании неотделим от взаимной любви, и сколь же горько сознавать, что ожидание любви и даже само ее существование в супружестве приводит часто к гибели семьи…» Почему? Дело в том, что семья, построенная на любви, — лишь одна из исторических форм семейных отношений, получивших распространение сравнительно недавно. А разговоры, песни, кинофильмы и книги о любви настолько фетишизировали это чувство, что людям кажется — если ушла любовь, то сохранять семью нет смысла.

Это неверно. Семья может и должна сохраняться и после того, как любовь ушла. Сохраняться на уважении, взаимных симпатиях, необходимости воспитывать детей, общем хозяйстве и т. д. Если бы любовь так не поэтизировали, уважение, симпатии и прочее имели бы значение, в противном случае сохранить семью не удается.

Немаловажен и еще один аспект — желание молодых людей любить и быть любимыми заставляет многих из них вести активный поиск любви и часто принимать за любовь то, что

ей вовсе не соответствует, в частности влюбленность. Конечно, человеческие чувства трудно, если вообще возможно, проверить «алгеброй», но все-таки считается принятым, что истинная любовь состоит, как минимум, из трех компонентов — дружбы, уважения и сексуального желания, тогда как влюбленность — лишь из одного. Необходимо иметь в виду и следующее — в нетерпении любви люди ищут не супруга, а любимого, забывая о том, что жить предстоит не с самой любовью, а с ее носителем, а это далеко не одно и то же.

Наконец, по мнению западногерманского ученого Х. Шельского, «когда ожидание любви становится первостепенным мотивом брака, основной смысл семейной жизни с ее повседневными заботами, уходом за маленькими детьми и т. д. сводится к гибели этих иллюзий, разрушению волшебства. И тогда начинают искать любимого (любимую) за пределами семьи с ее обыденной рутиной. И не в увлечении ли любовью таятся корни многих измен, столь часто называемых причиной развода».

Еще труднее примириться с тем, что не только любовь, но и уважение попало в разряд необязательных показателей. И нам кажется это не совсем объективным, поскольку уважение в завуалированном виде входит, например, и в первый обязательный показатель (трудно предположить, что можно быть абсолютно честным с человеком, которого не уважаешь), и в третий из обязательных, поскольку основным условием для достижения женщиной оргазма является высокая личностная оценка супруга, а это невозможно без уважения.

Кроме того, уважение является компонентом и ряда желательных показателей, таких, как стиль (культура) поведения, выбор пары, терпимость к недостаткам и др. Поэтому, несмотря на то что список показателей составлялся нами умозрительно, а не на основании анкетирования многих тысяч реальных семей, мы все же считаем возможным включить уважение в число обязательных показателей.

Есть ли смысл устанавливать все детали, определяющие, может стать эта семья счастливой или нет? Мы думаем, да. Хотя сегодня, естественно, все браки в нашей стране могли бы заключаться только по взаимной любви, статистика свидетельствует, что не менее '/з их заключается в условиях либо любви односторонней, либо вообще без нее.

И что же? А ничего страшного. Такие семьи не только имеют полное право на существование, но и вполне могут быть счастливыми. Но, чем больше в отношениях супругов, кроме обязательных, будет присутствовать и желательных показателей, тем больше у семьи шансов на счастье.».7

Про счастливую семью иногда говорят: люди сумели

построить дом… При этом подразумевается не в буквальном смысле здание из кирпича или бревен, не возведение стен и крыши, а именно строительство отношений, создание такого климата, при котором неприятности и беды делятся, а радость и счастье умножаются на всех членов семьи. Так вот, «цементом» в подобном строительстве являются честность, уважение, наличие детей, альтруизм в отношениях, сексуальная гармония… И очень хорошо, если, освещая все это, как путеводная звезда горит над семейным очагом любовь.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

Сдержаться в чувствах
Не умеючи,
С тобою часто ссорюсь я.
Какие-то пустые мелочи
Мешают видеть мне тебя.

* * *

Не говори, что отлюбили,
Что сердцу время на покой…

В. Федоров

«Наверное, имеются социологические работы, которые содержат в обобщенном виде рекомендации по созданию благополучной семьи?»

«Уважаемые авторы, в ваших предыдущих книгах не хватает малого — концентрированного заключения, выводов, советов, как же все-таки сделать счастливой семейную жизнь».

«Мама учит — никогда не перечь мужу. Но разве это правильно — ведь он через раз говорит чушь? И вообще — если с ним постоянно соглашаться, то я лишусь собственного достоинства…»

«Я понимаю, дать совет значительно легче, чем его выполнить. Но может, есть такие советы, которые моя жена захочет воспринять?»

Во все времена и, вероятно, у всех народов, напутствуя новобрачных, люди желали: «Совет вам да любовь!» На первом месте — «совет». Под этим пожеланием можно понимать и необходимость молодым советоваться друг с другом в затруднительных ситуациях и, видимо, главное — прислушиваться к советам других.

Свою книгу мы решили закончить советами, которые брали из литературы, писем читателей, бесед с пациентами. Конечно, мы не можем утверждать, что эти советы предусматривают все стороны супружеской жизни. Но полагаем, они окажутся полезными даже в том случае, если какая-то ситуация будет из ряда вон выходящая. Потому что мы отдавали предпочтение советам, которые не столько рекомендуют, как поступить (хотя и такие есть), сколько заставляют задуматься о явлении.

Мы приносим извинения читателям за то, что некоторая часть советов будет продублированной — при написании многих глав мы уже высказывали те или иные пожелания. Убрать их из текста нельзя — многие рассуждения окажутся без логического завершения. В то же время не привести их здесь также считаем нецелесообразным — хотим надеяться, что многие молодые, да и не очень молодые супруги не раз заглянут именно в эту главу, а не будут перечитывать всю книгу.

Мы не стремились каждому совету придать лаконичную, телеграфную форму. Ведь главное — в содержании. Поэтому один совет может быть коротким, как бы афористичным, другой — длинным, с примерами и комментариями. Не все советы очевидны и могут быть приняты с точки зрения, если можно так сказать, формальной логики. Но не торопитесь отвергать их. Не одна логика определяет правильность поступков, способствующих укреплению семейных отношений. И еще. Излишний рационализм, по всеобщему утверждению, свойственный современной молодежи, обедняет чувства. Мы согласны с этим, мы тоже за романтизм. Но иногда надо иметь холодную, рассудочную голову…

И последнее. Чтобы советы принесли пользу, ими надо руководствоваться. А это возможно только тогда, когда человек искренне хочет сделать семейную жизнь счастливой, а семью благополучной, когда его по-настоящему волнуют вставшие перед семьей проблемы, когда он задумывается над ними.

Итак, вот эти советы.

1. Уважай себя. Чтобы пользоваться уважением второго супруга, его родителей, своих детей, соседей (а человек не живет без контакта с другими людьми), надо прежде всего

уважать себя. Надеемся, что расшифровывать значение слова «уважать» не надо, но подчеркнем: самоуважение предусматривает прежде всего честность, искренность, невозможность совершить подлость, предать или у низи, ь другого человека. Уважающий себя человек' не может поступить так, как ему не хотелось бы, чтобы поступили с ним.

2. Уважай супруга. Постоянно, а особенно в критических ситуациях, помни, что еще не так давно именно этот человек был самым близким для тебя, что он (она) — отец (мать) твоих детей.

3. Никогда не оскорбляй и не унижай второго супруга наедине или тем более в присутствии детей и посторонних. Нет в семейной жизни таких грехов и преступлений, о которых бы нельзя было сказать, не нанося личного оскорбления. Воздержись от поспешных решений. Ты можешь оказаться неправым, но произнесенные оскорбительные слова совершат непоправимое.

4. Не преувеличивай собственные способности и достоинства, не считай себя всегда и во всем правым. Согласись, что, выбирая супруга, ты же не хотел жениться (выйти замуж) на недалеком, примитивном человеке. Как же могло случиться, что спустя какой-то срок, который он провел в общении с тобой, супруг так безнадежно изменился?

5. Будь внимательным. Не оценив самочувствия, настроения второго супруга, легко совершить бестактность, допустить непростительный промах. Особенно внимательным надо быть мужчине. И потому что самочувствие и настроение женщин более лабильно, и потому что женщина больше нуждается в этом. Новая прическа, платье, украшение… Только женщины знают, как ранит их равнодушный, невидящий взгляд.

6. Будь благодарным. Не принимай сделанное вторым супругом как должное, не стоящее благодарности, даже если это входит в круг его обязанностей. Может случиться, что не оцененные и не отблагодаренные усилия перестанут совершаться. Это только кажется, что, например, жене доставляет удовольствие ежедневное приготовление пищи. И самочувствие бывает разное, и передачи по телевизору интересные… И как же меняется отношение к делу, если знаешь, что за него услышишь искренние слова благодарности.

7. Научись слушать и слышать супруга, становиться на его место. Научись подставлять свою жилетку под слезы супруга — это всегда лучше, чем допустить, чтобы он орошал чужую. Конечно, не всегда есть время, а чаще — желание тратить собственные нервные клетки на чужие переживания. Но в том-то и дело, что эти переживания не чужие (если только желание создать семью искреннее), они волнуют самого близкого тебе человека. И от того, насколько ты сумеешь разделить его переживания, зависит, станет ли семья благополучной. В семейных отношениях обычные законы арифметики трансформируются в высшую математику чувств — неприятность, разделенная на двоих, уменьшается вдвое, радость, разделенная на двоих, увеличивается в 4 раза.

8. Постарайся как можно быстрее и лучше узнать своего супруга. По мнению советского психолога С. Л. Рубинштейна, чтобы составить достаточно объективное представление о человеке, надо ответить на 3 вопроса: «Чего хочет?», «Что может?», «Что он есть?» Попробуй ответить на поставленные вопросы сначала для себя, и ты поймешь, насколько это трудно. А хорошенько поразмыслив, напиши ответы на бумаге и дай прочитать второму супругу. По его реакции легко будет понять, как далеки они от истины (хотя, конечно, следует иметь в виду — у большинства людей самооценка примерно на '/з выше объективной. Психологи проводили такой тест: мужчин одинакового роста спрашивали, кто из них выше — он или его собеседник? Абсолютное большинство считали выше себя. У женщин вопрос касался окружности талии — сущность ответа была такой же. Иначе говоря, то, что человек считал более престижным, он, естественно, завышал у себя и занижал у других). Если взаимоотношения в семье еще не испорчены и имеется взаимное желание сделать их лучше, мы рекомендуем провести обсуждение ответов, в результате чего супруги лучше узнают, поймут друг друга, а это ведь так важно.

При этом надо помнить: узнать лучше — далеко не всегда узнать лучшее. Напротив, вы можете узнать и что-то негативное о своем избраннике. Ну и что? Ведь не зря говорят:

интуиция хорошо, а информация — лучше. Зная, какие отрицательные черты есть у второго супруга, их легче, во-первых, нейтрализовать, а во-вторых — исправить. Или прогнозировать поведение в каких-то экстремальных ситуациях.

9. Не опускайся. Не щеголяйте друг перед другом в нижнем белье, и в прямом, и в переносном смысле слова. Свои недостатки, если до свадьбы ты и не прятал, то, во всяком случае, не выставлял напоказ. Не надо выставлять их и сейчас. Наоборот, постарайся избавиться от того, что действует второму супругу на нервы.

10. С самых первых дней семейной жизни необходимо понять, осмыслить и освоить роли жены и мужа. В чем-то нужно ограничить себя, от чего-то привычного отказаться, чем-то не очень приятным заняться. Здесь важна психологическая установка на такие изменения. Например, в необходимости отказаться от регулярных встреч с друзьями, от привычки проводить отпуск с удочкой можно видеть только негативное, к тому же невысоко оценивать (как само собой разумеющееся) то, что предлагается взамен утраченному — вечер вдвоем с женой, отпуск на садовом участке и т. д. Подобное отношение приведет к постоянному недовольству, возникновению в доме напряженной, гнетущей атмосферы.

Аналогичная ситуация складывается в семье, если с рождением ребенка супруги не сумеют освоить роли матери и отца. По телевизору транслируют футбол, а сына надо купать. Недаром с давних пор в народе бытуют присказки о различиях между оптимистом и пессимистом. И хотя, естественно, характер определяется генетическими факторами и изменению не поддается, многое в нем можно исправить. В частности, путем переоценки ценностей. Подумаешь, не посмотрел футбол. Зато через несколько лет будем играть в мячик вдвоем…

11. Знай, у каждого человека есть несколько сфер и уровней притязаний. Профессор психологии Я. Л. Коломинский пишет: «Вы, наверное, можете вспомнить немало парадоксальных, на первый взгляд, фактов: мужчина или женщина то порой спокойно принимают довольно острую критику в свой адрес, то вдруг совершенно неожиданно «взрываются» от, казалось бы, необидного замечания. Чаще всего это означает, что в последнем случае критическая стрела попала в «болевую точку» личности и коснулась той заветной сферы, где ее наиболее высокие притязания сочетаются с внутренней неуверенностью в себе». Человек, например, может быть одинаково средним инженером и поэтом. Но сферы и уровни притязаний в этих двух областях разные. И если критика инженерного решения его мало волнует, то замечания по поводу стихов воспринимаются болезненно. Это не значит, конечно, что стихи нельзя критиковать. Но делать это следует максимально уважительно, тактично и аргументированно. Помни — обидеть человека намного легче, чем заслужить потом прощение.

12. Никогда не обобщай (это, кстати, важно не только при общении супругов, но и в отношениях с детьми) даже явные недостатки. Надо иметь в виду — назвав мужа (ребенка) неряхой, а жену (дочь) — копуньей, ты закрываешь путь к совершенствованию, к устранению недостатка, поскольку такая характеристика воспринимается как оценка уже сформировавшегося порока, избавиться от которого трудно или невозможно. Надо говорить конкретно: «Опять забыл убрать за собой…» или, еще лучше: «Какой будешь молодец, если уберешь за собой…» Коломинский утверждает: «Отрицательные общие характеристики (даже если они верны) всегда воспринимаются как оскорбления и отбрасываются личностью. Лучше оценивать **данный конкретный** поступок и при этом так, чтобы, «не загоняя человека в угол», дать понять, что веришь в его способность в следующий раз проявить себя с лучшей стороны.

Иногда опасаются, что если, мол, все учитывать и рассуждать, пропадет простота, естественность и искренность отношений. Это напрасные опасения. Знания, особенно психологические, еще никогда никому не помешали. Разве мешает образованному музыканту знакомство с историей и теорией музыкальной культуры наслаждаться при непосредственном восприятии музыки? Скорее наоборот!»

К этим словам стоит прислушаться.

13. Никогда не оценивай поступки второго супруга без учета мотивов, побудивших его к ним. Вот рядовая житейская ситуация. Жена задержалась на работе, а муж в ее отсутствие решил постирать белье. К возвращению жены ее любимая белая блузка уже была безнадежно испорчена — спортивное трико, лежавшее в тазу рядом с ней, окрасило блузку в нескольких местах.

Как следует поступить жене в данном случае? Искренне поблагодарить супруга за желание помочь ей и только потом сказать, что белое белье стирают отдельно от цветного. А как поступают в такой ситуации некоторые жены?.. И если сравнить, что дороже — любимая блузка или доброе отношение мужа, то ответ будет однозначным. К тому же, правильное поведение жены не отобьет у мужа желание помочь и в будущем, в противном случае надеяться на это не приходится.

14. В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем во что бы то ни стало пытаться установить истину. Древние говорили: «Если не хочешь быть обманутым — не спрашивай». Мы не настаиваем на том, что не следует никогда и ни о чем расспрашивать. Мы не утверждаем, что на все надо закрывать глаза. Мы не за всепрощение. Но всегда нужно подумать: а будет ли **мне** , будет ли **нам** от этого хорошо, если я узнаю, допустим, что во время командировки муж увлекся другой женщиной. У нас двое детей, мне уже за 30… Остаться одной? К тому же, я люблю его. Нет, до развода дело не дойдет. Но как тогда я смогу отвечать на его ласки, как смогу получить сексуальное удовлетворение при близости? Ведь я же постоянно буду спрашивать себя, а со мной ли он сейчас или с другой женщиной?

Кстати, этот совет в большей степени касается не столько сексуальных отношений, сколько таких, которые затрагивают родственников, друзей или сослуживцев.

15. Имей в виду, далеко не всегда приносит пользу откровенная исповедь чужому человеку. Особенно опасно искать утешение у людей, которые тебе сочувствуют, которым ты небезразличен. Их короткая реплика, понимающее поддакивание, одобряющий взгляд, казалось бы, льют бальзам на раны души. Но этот бальзам коварен и ядовит — ведь он чернит второго супруга, разрушает объективное мнение о нем, подрывает целостность семьи.

16. Относись к увлечениям супруга с интересом и уважением. Не считай себя способным заменить супругу весь мир. Как бы он ни любил тебя, мир гораздо шире и интереснее. И потому не стоит разлучать супруга со старыми друзьями (подругами) и отучать его от прежних традиций. Прежде всего это касается женщин. Может быть, на какой-то период вам и удастся уговорить мужа отказаться от домино или «боления» на стадионе. Однако согласившись, он не примирится с потерей и постоянно будет считать, что сделал жене громадное одолжение. Гораздо правильнее и полезнее быть великодушной и от случая к случаю дарить мужу свободу… Надо только именно дарить, а не бросать милостыню в ответ на выпрашивание. Почувствовав, когда у мужа накапливается раздражение, усталость, когда наступает избыток общения, надо самой первой предложить: «А не пойти ли тебе завтра…» И пусть любимая команда- проиграет — радость от подаренной свободы скрасит даже этот печальный факт и в душе у мужа надолго останется память о чем-то хорошем, светлом.

17. Позерство и безмерное хвастовство у мужчин, видимо, в крови. Муж может прожужжать вам уши рассказом о том, на грани какого великого открытия он находится. Поддержите его, скажите, что вы всегда верили в его талант, да что там талант — в его гений! В общем, вы ничем не рискуете: во-первых, будет удовлетворено его самолюбие, во-вторых, он приготовит обед, в-третьих — как знать — может, он и в самом деле откроет нечто такое, чего до него никто не замечал? Но если вы перебьете рассказ, то наверняка испортите настроение и ему и себе, а еще хуже — подтолкнете мужа к поиску другой пары ушек, согласной выслушивать любые его бредни.

18. Мужчина любит глазами (внешность), женщина — ушами (разговоры о внешности). Женщина должна выяснить, что именно в ней больше всего привлекает мужа, и эксплуатировать эту часть тела, не забывая одновременно о возможностях совершенствования и всего остального. Нравится мужу шея — носите открытые блузки,

грудь — декольтированные, ноги — сшейте халатик с единственной пуговицей под подбородком. Но не забывайте, что с помощью физкультуры и специально подобранных упражнений можно увеличить бюст и уменьшить талию, изменить в желаемом направлении форму ног и т. д. Мужчина же, который не забывает каждый день повторять жене, что она прекрасна, может чувствовать себя в полной безопасности: его не заставят мыть посуду, бегать лишний раз в магазин и отдавать всю зарплату до копейки.

19. Как правило, женщины обожают приятные сюрпризы и подарки, но особенно — совершать покупки. Посещение промтоварного магазина может занять воображение женщины на длительное время. Муж должен мобилизовать волю, собрать силы, но вести себя с ней в магазине так, чтобы не испортить отношения. Категорически запрещается рекомендовать купить первую попавшуюся на глаза вещь — даже если это действительно лучшее и именно то, о чем жена мечтала, такой совет она воспримет, как желание поскорее разделаться с неприятной для вас процедурой, и ни за что не купит. Собрав мужество, потерпите с полчаса и только потом укажите на понравившееся изделие.

20. Помни, женщина вообще, и твоя жена в частности, гораздо больше, чем мужчина, нуждается в теплоте — не только душевной, но и обычной, физической. И хотя есть среди женщин альпинистки и туристки, охотники и рыболовы-любители, это все же весьма редкие исключения из основной массы женщин. Точными измерениями установлено — зона комфортных температур для женщины на два градуса выше, чем для мужчины. Выводы, разумеется, сделать придется самому.

21. Избегай пресыщения. У супругов, которые и год, и три, и пять постоянно вдвоем-втроем (вот если бы детей было много!) в четырех стенах, накапливается эмоционально-психологическая перенасыщенность общением. Женщина — она и мать, и нянька, и друг, и советчик, и коллега, и сексуальный партнер… Примерно такие же обязанности и у мужа. Как здесь не сорваться! А еще — усталость психологическая, усталость от непрерывного партнерского диалога. И вот — вспышка гнева, на первый взгляд немотивированная. Супруги устали друг от друга! Надо отдохнуть! Но вовсе не обязательно уехать поодиночке в отпуск. К тому же, ссоры возникают независимо от служебного графика! Чтобы снять эмоциональное напряжение, вполне достаточно одного дня, одного вечера… Охота, рыбалка, театр, посиделки у подруги…

22. Знай, какими бы эмансипированными ни были женщины в наше время, их натура требует, чтобы когда-либо, в каких-нибудь ситуациях они оставались просто женщинами — слабыми, беззащитными, нуждающимися в опеке и поддержке сильного друга. Очень плохо, если муж забывает об этом и добровольно превращается в семье еще в одного ребенка — безответственного и несамостоятельного, постоянно требующего к себе внимания.

23. Запомни — сексуальные нарушения у второго супруга могут пройти **только** благодаря активной помощи первого. **Только** ! Конечно, при этом нужны рекомендации психолога. Но выполнение их невозможно без самого активного и заинтересованного участия первого супруга.

24. Не забывай — одно из самых мощных средств, улучшающих семейную атмосферу, снимающих напряжение, инициирующих любовное общение и интимную близость, — поцелуи. Еще в Древней Индии изобрели более 20 типов поцелуев: сжатыми, полуоткрытыми и открытыми губами, с участием одного или двух языков, различных по продолжительности, силе и т. д. Современная сексология не только не выступает против изобретения древних, но и дополняет его с учетом новейших научных данных. Так, если раньше считалось, что поцелуи нужны прежде всего женщине, то теперь доказано — они просто необходимы и мужчине. И главное при этом не техника, а искренность.

*** * ***

Советы можно продолжить. Но фактически все они сводятся к нескольким основным пожеланиям — быть честным, уважать супруга, превыше всего ставить интересы семьи, а не

свои личные. Ну, и прежде всего — хотеть построить дом, хотеть создать благополучную, счастливую семью.

СИМВОЛЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

У народа принято широко отмечать серебряную и золотую свадьбы как две знаменательные вехи долгой семейной жизни. А знаете ли вы, что таких вех намного больше? Вот некоторые из них:

Зеленой свадьбой называется день вступления в брак — праздник молодости и любви.

Ситцевая свадьба празднуется после года семейной жизни. Называется так потому, что повседневность уже вошла в жизнь молодых. В этот день они дарят друг другу предметы из ситца.

Деревянная свадьба отмечается через 5 лет. Супруги получают в подарок изделия из дерева.

Цинковая свадьба отмечается через 6,5 лет. Напоминает о том, что и на брак, как и на оцинкованную посуду, необходимо время от времени наводить глянец.

Медная свадьба отмечается через 7 лет. Муж и жена обмениваются медными монетами — порукой дальнейшей счастливой жизни.

Жестяная свадьба отмечается через 8 лет. В этот день дарят блестящую кухонную посуду.

День роз отмечается через 10 лет. Супругам дарят красные розы.

Стеклянная свадьба празднуется через 15 лет. В качестве напоминания о том, что отношения между супругами должны быть чистыми, как стекло, им дарят стеклянные предметы.

Фарфоровая свадьба отмечается после 20 лет семейной жизни. Угощение гостям подается на новой фарфоровой посуде: имеется в виду то, что от старых сервизов не осталось и воспоминаний.

Серебряная свадьба отмечается через 25 лет. Миртовый венец заменяется серебряным. Рядом с золотым кольцом надевается серебряное.

Жемчужная свадьба отмечается через 30 лет семейной жизни. Невесте дарят бусы.

Полотняная свадьба отмечается через 35 лет. В подарок подносится скатерть как символ покоя и затишья.

Алюминиевая свадьба отмечается через 37,5 лет. Говорит о долгом и крепком счастье семьи.

Рубиновая свадьба отмечается через 40 лет совместной жизни. Кольцо украшается рубином — камнем любви и огня.

Золотая свадьба отмечается через 50 лет. Золотые кольца заменяются новыми, потому что руки, которые их носили, изменились за полвека, а золото стерлось.

Диамантовая свадьба празднуется через 60 лет.

Железная свадьба отмечается через 65 лет. Означает, что уже ничто не сможет нарушить этот союз.

СЛОВАРЬ СЕКСОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ[4]

Абстиненция сексуальная — половое воздержание

Аборт — прерывание беременности в первые ее 28 недель, когда плод еще нежизнеспособен

Адюльтер — супружеская неверность, измена

---

[4] В основу положен «Краткий словарь терминов» А. М. Свядоща из книги «Женская сексопатология» (Кишинев, I984).

Алибидемия — отсутствие полового влечения
Альтруизм — бескорыстная забота о благе других, готовность жертвовать для других своими личными интересами
Андрогены — мужские половые гормоны
Андромания — см. нимфомания
Аноргазмия — отсутствие оргазма при половой близости
Аспермия — отсутствие сперматозоидов в эякуляте
Аутофилия — см. нарциссизм
Аутоэрастия — см. нарциссизм
Аутоэротизм — см. нарциссизм

Вагинизм — рефлекторное сокращение мышц влагалища и тазового дна, затрудняющее половое сношение или гинекологическое обследование
Виргогамия — см. девственный брак
Вуайеризм (син.: скоптофилия, скопофилия, миксоскопия, визионизм) — влечение к созерцанию полового акта и обнаженных чужих половых органов

Гармония сексуальная — половая жизнь, доставляющая удовлетворение обоим партнерам
Гениталии — половые органы
Генитоальгия — болезненные ощущения в области половых органов
Геронтофилия — половое влечение к лицам старческого возраста
Гетеросексуальность — половое влечение к лицам противоположного пола
Гимен — см. девственная плева
Гиперсексуальность — повышенное половое влечение (см. нимфомания, сатириазис)
Гипоспадия — врожденное недоразвитие мочеиспускательного канала, при котором его наружное отверстие открывается на нижней поверхности полового члена, мошонки или промежности
Гомосексуализм — половое влечение к лицам своего пола

Девиации сексуальные — отклонения от общепринятых в данном обществе форм полового поведения
Девственная плева (син.: гимен) — складка слизистой оболочки, расположенная между преддверием и полостью влагалища
Девственный брак (син.: виргогамия) — брак, при котором супруги длительное время не могут начать половую жизнь
Дефлорация — нарушение целостности девственной плевы
Диапазон приемлемости — совокупность форм сексуального поведения при интимной близости, не порождающая у партнеров отрицательной эмоциональной реакции
Дисгамия — дисгармония половых отношений между супругами, при которой аноргазмия у женщины вызвана тем, что половой акт совершается не в соответствии с ее потребностью

Зоофилия (син.: бестиофилия, скотоложство, зооэрастия, бестиа-лизм) — половое влечение к какому-либо животному

Иконолагния — см. пигмалионизм
Имиссия — см. интроитус
Интроитус — введение полового члена во влагалище
Интроекция — см. интроитус
Интромиссия — см. интроитус
Инфантосексуализм — см. педофилия

Инфибуляция — искусственное закрытие входа во влагалище с целью сделать невозможными как мастурбационные акты, так и половые сношения

Инцест — половые отношения между кровными родственниками

Клитор (син.: похотник) — участок наружных половых органов женщины, расположенный в верхнем углу половой щели и обладающий высокой половой чувствительностью

Коитофобия — навязчивый страх необходимости совершения полового акта

Коитус — половой акт, половое сношение

Крипторхизм — неопущение в мошонку одного или двух яичек

Куннилингус — вызывание полового возбуждения воздействием на область женских половых органов губами и языком партнера

Лесбийская любовь (син.: трибадия, сапфизм) — женский гомосексуализм

Либидо — половое влечение

Мазохизм — сексуальная девиация, при которой половое удовлетворение наступает от унижений или болевых ощущений, наносимых сексуальным партнером

Мастурбация (син.: ипсация, рукоблудие, онанизм) — преднамеренное вызывание оргазма самостимуляцией эрогенных зон

Монументофилия — см. пигмалионизм

Нарциссизм (син.: аутофилия, аутоэрастия, аутоэротизм) — достижение полового возбуждения путем созерцания собственного обнаженного тела, в том числе и половых органов; нередко сопровождается мастурбационными актами

Нимфомания (син.: андромания) — чрезмерное усиление полового влечения у женщин

Овуляция — рождение яйцеклетки из яичника

Онанизм — см. мастурбация

Онанофобия — навязчивый страх перед последствиями онанизма (мастурбации)

Оргазм — высшая степень сладострастного ощущения, возникающая при половом акте или заменяющих его формах половой активности

Педерастия — мужской гомосексуализм

Педофилия (син.: инфантосексуализм) — половое влечение к малолетним

Пенис — половой член

Петтинг — вызывание оргазма взаимными ласками без полового акта

Пигмалионизм (син.: иконолагния, монументофилия) — вид фетишизма в сочетании с вуайеризмом, где фетишем являются статуи, картины, фотографии и т. д.

Плюрализм — см. триолизм

Поллюция — не связанное с половым актом самопроизвольное семяизвержение у мужчин

Потенция — половая способность

Похотник — см. клитор

Приапизм — стойкая патологическая эрекция полового члена, не связанная с половым возбуждением

Пубертатный возраст — период появления признаков половой зрелости

Репродуктивный возраст — детородный возраст

Рефрактерный период — период невозбудимости

Рукоблудие — см. мастурбация

Садизм — половое возбуждение и удовлетворение достигается лишь при условии причинения партнеру физических или душевных страданий

Сапфизм — см. лесбийская любовь

Сатириазис — патологическое повышение полового влечения у мужчин

Семенники — см. яички

Скотоложство — см. зоофилия

Сперма — специфическая масса, состоящая из семенной жидкости и сперматозоидов

Сперматозоид — мужская половая клетка

Тестостерон — мужской половой гормон

Трансвестизм — сексуальная девиация: стремление носить одежду и фигурировать в роли лица противоположного пола

Транссексуализм — стойкое осознание своей принадлежности к противоположному полу, несмотря на правильное выражение половых органов и вторичных половых признаков

Трибадия — см. лесбийская любовь

Триолизм (син.: плюрализм) — разновидность эксгибиционизма в сочетании с вуайеризмом, когда в половой близости участвуют трое и более сексуальных партнеров

Трубы маточные — см. яйцеводы

Трубы фаллопиевы — см. яйцеводы

Уретра — мочеиспускательный канал

Феллация — вызывание полового возбуждения воздействием рта и языка на половой член

Фетишизм — половое возбуждение возникает лишь при наличии определенного предмета (фетиша)

Фимоз — сужение, чаще врожденное, крайней плоти, препятствующее освобождению головки полового члена

Фригидность — половая холодность женщины, ее неспособность к переживанию оргазма

Фрикции копулятивные — поступательно-возвратные движения полового члена мужчины во время полового акта

Фроттаж (син.: фроттеризм) — разновидность эксгибиционизма,

когда половое возбуждение достигается прикосновением половых органов (чаще не обнаженных) к различным частям тела женщины, используя тесноту в общественном транспорте, очереди и т. д.

Фроттеризм — см. фроттаж

Фрустрация сексуальная — тягостное состояние, вызванное острым чувством неудовлетворенности в связи с тем, что половое возбуждение не завершилось оргазмом

Эксгибиционизм — сексуальная девиация, когда половое удовлетворение достигается демонстрацией обнаженных половых органов незнакомому лицу противоположного пола (нередко в сочетании с мастурбационными актами)

Экспектация — ожидание от человека со стороны окружающих определенного поведения

Эксцесс сексуальный — повторные половые акты, совершаемые в пределах одних суток с обязательной эякуляцией после каждого из них

Эписпадия — врожденная расщелина верхней стенки мочеиспускательного канала

Эректор — механическое приспособление, обеспечивающее возможность введения полового члена во влагалище при недостаточной эрекции

Эрекция — увеличение полового члена в объеме с резким повышением его упругости

Эрогенные зоны — участки тела, стимуляция которых вызывает половое возбуждение

или даже оргазм

Эстрогены — женские половые гормоны

Эякулят — сперма, выбрасываемая за одну эякуляцию

Эякуляция (син.: семяизвержение) — выделение эякулята из мочеиспускательного канала мужчины при половом акте или заменяющих его формах половой активности

Яички (син.: семенники, тестикулы) — мужские половые железы

Яичники — женские половые железы

Яйцеводы (син.: трубы маточные, фаллопиевы) — парные трубчатые образования, соединяющие полость матки с яичниками женщины

Яйцеклетка — женская половая железа